

Краснодарский край
муниципальное образование Крымский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 57
станции Троицкой
муниципального образования Крымский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУСОШ № 57 МО Крымский район
от 30.08.2023 года протокол № 1
Председатель _____ М.Ю. Зубачёва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) основное общее, 5-9 классы
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 510

Учитель Харжевский Валерий Брониславович, учитель физической культуры
МБОУСОШ №57

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ООО с учётом примерной образовательной программы по физической культуре основного общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 3/21 от 27.09.2021 г.), примерной рабочей программой учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего образования, (одобрено решением РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г) и авторской программы В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы», Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха «5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений», В.И. Лях – 9 е издание., М.: Просвещение 2021 г.с учётом

УМК: В.И. Лях «Физическая культура 5-6-7», под редакцией М.Я. Виленского, М.: «Просвещение», 2018 г.; В.И.Лях «Физическая культура 8-9», В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ООО с учётом примерной образовательной программы по физической культуре основного общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 3/21 от 27.09.2021 г.), примерной рабочей программой учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего образования, (одобрено решением РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г) и авторской программы В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы», Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха «5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений», В.И. Лях – 9 е издание., М.: Просвещение 2021 г.

Преподавание учебного предмета ведется в соответствии со следующими нормативными актами:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);

3. Приказ Минпросвещения России от 18. 07. 2022 г. № 568 «О внесении изменений в ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287»;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;

5. Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями);

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный»

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями);

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. № 889 « О введении третьего обязательного урока физической культуры»;

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644) 2.11. Абзац шестнадцатый (подпункт 5) пункта 11.8 дополнить словами «, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

8. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО»;

9. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

10. Приказ Мин.спорта России от 11.01. 2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Мин.спорта России от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения

тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО));

11. Приказ Минспорта России от 22.02.2023 года № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

12. Приказ Минспорта России от 18.04.2023 года № 259 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

13. Письмо Минпросвещения России «О направлении методических рекомендаций» от 13. 01. 2023 г. № 03-49;

14. Методические рекомендации по системе оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программ начального общего, основного общего и среднего общего образования;

15. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

16. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

17. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г № 966-р « Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

18. Авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 9-е изд.,– М.: Просвещение, 2021.– 104 с;

19. Примерной рабочей программой учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего образования, (одобreno решением РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г)

20. Примерной основной образовательной программой основного общего образования по физической культуре (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.);

21. Примерная Программа воспитания (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).

22. Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 21.07.2021г. № 47-01-13-15183/21 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций».

23. Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 13.07.2021 г. № 47-01-13-14546/21 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования».

24. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28. 09. 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;

25. Сан.ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 2от 28.01.2021

26. Приказ Мин.просвещения России от 25.11.2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы.

Концепции по предметам:

Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Часы рабочей программы были распределены с учётом климатических и региональных условий.

Цели изучения учебного курса

Ведущей идеей является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

В соответствии с учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю из расчета 34 учебные недели: 5 классе — 102 часа, в 6 классе — 102 часа, в 7 классе- 102 часа, 8 классе-102 часа. Рабочая программа рассчитана на 510 ч.

В связи с климатическими условиями южного региона и отсутствием плавательного бассейна в школе, часы отведенные на раздел «Лыжную подготовку» отдан на и «Кроссовую подготовку», «Плавание» на изучение «Спортивных игр». Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. № 889 «О введении третьего обязательного урока физической культуры» отведен на изучение модуля самбо.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Раздел 1. Планируемые результаты изучения предмета физическая культура

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 16 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; 17 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 18 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 осмысляя 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 19 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.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

1.Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи

(сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- входе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;
- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);
- определять свои действия и действия партнёра, которые помогли или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;
- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм(часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;
- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе обстоятельств;
- объяснять причины достижения (не достижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

- управлять собственными эмоциями не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

-выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

-проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции профилактики её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

-составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

-осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

-выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

-выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

-выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

-передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

-демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

-демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

-характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

-измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

-контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

-готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

-отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминутки и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

-составлять и выполнять акробатические комбинации из раз-ученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

-выполнять лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

-выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

-выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

-выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовкой подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

гандбол (технические действия без мяча; овладение техникой ведения мяча, ловли и передач мяча; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным занятиям физическими упражнениями.

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Критерии оценивания знаний о физической культуре

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует понимание сущности материала, логично его	Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1–2 ошибки, которые сам же	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1.излагает материал	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, которое затрудняет

излагает, используя примеры из практики, своего опыта	учащийся исправляет, или 1–2 недочёта в последовательности излагаемого материала	неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 2.излагает материал непоследовательно и допускает ошибки	дальнейшее овладение материалом (допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал)
---	--	--	--

Для оценивания способностей физкультурной деятельности

Могут использоваться методы: письменные и устные работы, практические и творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

Критерии оценивания способностей физкультурной деятельности

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует способность к: -самостоятельным занятиям физической культурой; -оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: -самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; -допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: -самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и помощи педагога; -допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся не демонстрирует способность к: -самостоятельным занятиям физической культурой; -оценке эффективности этих занятий

Для оценивания техники выполнения двигательного действия

Используются методы: наблюдения, контроль техники выполнения упражнения.

Критерии оценивания техники выполнения двигательного действия

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому двигательному действию. Двигательное выполняется уверенно, слитно, свободно	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями слитно свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками	Двигательное действие не выполнено
--	--	---	------------------------------------

Для оценивания уровня физической подготовленности

Используются контрольные испытания (тесты).

Критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Показатель соответствует высокому уровню подготовленности (или) наблюдается высокий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности (или) наблюдается средний темп прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности (или) наблюдается низкий темп прироста результата	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и (или)-нет прироста результата

Основной процедурой **итоговой оценки достижения метапредметных результатов** может являться защита итогового индивидуального проекта. Продуктом проектной деятельности могут быть:

- письменная работа (реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчёты о проведённых исследованиях, стендовый доклад и др.);
- творческая работа, представленная в виде выполнения физических упражнений, компьютерной программы и др.;
- материальный объект, макет, иное конструкторское изделие.

При осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 г. №081447) законодательством в сфер образования неустановленно требование обязательной сдачи всеми обучающимися нормативов комплекса ГТО, в связи с чем невыполнение нормативов комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации по

предмету «Физическая культура». При этом выполнение обучающимися нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия являются качественным показателем решения поставленной задачи перед обучающимися в соответствии с ФГОС и может соответствовать отметке «отлично».

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	
<p>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p>	<p><i>-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера-де-Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></p>
<p>-характеризовать содержательные Основы здорового образа жизни, Раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p>	<p><i>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i></p>
<p>• 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;</p>	<p><i>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></p>

<p>-Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, -определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p>	
<p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, -правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p>	
<p>-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	
<p>-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>	<p><i>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;</i></p>
<p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p>	<p><i>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p>

<p>-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p>	
<p>-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p>	
<p>-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий Физической подготовкой;</p>	
<p>-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.</p>	
<p>Физическое совершенствование</p>	

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	<i>-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>
-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);	<i>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>
-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	<i>-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>
-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	<i>Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i>
-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	
-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях Учебной и игровой деятельности;	<i>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>
-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	<i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i>
-выполнять основные технические действия самбо.	<i>-выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке.</i>

Для оценки уровня параметров физической подготовленности для обучающихся 5 – 9 классов Краснодарского края разработаны оценочные шкалы в соответствии с требованиями комплекса ВФСК «ГТО» (Аршинник С.П., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики, Лысенко В.В., кандидат биологических наук, профессор

кафедры биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин, Амбарцумян Н.А., старший преподаватель кафедры общей и профессиональной педагогики, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
---	-----------	----------	---------

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	30 15	29 14	26 13	24 14	22 13,5	20 13
Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
Поднимание туловища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
Полоса препятствий (мин.сек.)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Физическая культура как область знаний

1.1 История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной войны. Развитие самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Успехи российских самбистов на международной арене.

1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное развитие личности. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».* Понятие о технике Самбо. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо.

1.3 Физическая культура человека

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

2.1 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. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

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

3. Физическое совершенствование

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Мин.обр.науки РФ от 23.06.2015 N 609):

Модуль «Самбо»

Раздел «Гимнастика». Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся. Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр. Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене(девочки), стойку на лопатках пр. Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное). Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину). Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись– вис на согнутых ногах – упор присев – встать. Гимнастическая перекладина: 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя –подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из вися на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из вися, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в вися на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Опорные прыжки. Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.

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

Раздел «Самбо». Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком. Упражнения для бросков. Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Для бросков через голову. 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). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро. Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, лазание по канату, акробатические комбинации). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол, гандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

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

3.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Проектная деятельность

Целью проектной деятельности является создание условий для развития личности обучающегося, способной:

- адаптироваться в условиях сложного, изменчивого мира проявлять социальную ответственность;
- самостоятельно добывать новые знания, работать над развитием интеллекта;
- конструктивно сотрудничать с окружающими людьми;
- генерировать новые идеи, творчески мыслить.

Примерные темы исследовательских работ и проектов по физической культуре в 9 классе:

1. Режим дня и его значение для здоровья человека. Закаливание организма.
2. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
3. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.
4. Допинг. Концепция честного спорта.
5. Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.
6. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
7. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
8. Особенности баскетбольной тренировки.
9. История возникновения и последующего развития избранного вида спорта (легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, волейбола, футбола) в России.
10. Здоровье и здоровый образ жизни.
11. Физическая культура в современном обществе.

Таблица тематического распределения количества часов по физической культуре (5 - 9 классов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		классы				
		5	6	7	8	9
1.	Физическая культура как область знаний	4	4	4	4	4
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения урока				
3.	Физическое совершенствование	98	98	98	98	98
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения урока				
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения урока				
3.2.1.	Спортивные игры	30	30	27	28	28
	-баскетбол	12	12	9	7	7
	-футбол	6	6	4	4	4
	-волейбол	6	6	7	11	11
	-гандбол	6	6	7	6	6
3.2.2.	Гимнастика с элементами акробатики.	11	11	12	11	11
3.2.3.	Легкая атлетика	12	12	13	13	13
3.2.4.	Кроссовая подготовка	11	11	12	12	12
3.2.5.	Самбо	34	34	34	34	34
	Итого:	102	102	102	102	102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5- класс (102 часа)

Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Характеристика основные виды деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности	Применение ЦОР
Физическая культура как область знаний		4			
История физической культуры					
<p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Самбо</p>		<p>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p> <p>Зарождение борьбы Самбо в России. Развитие Самбо в России. Самбо во время Великой</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. 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.</p> <p>Знать и понимать историю</p>	<p>патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, физическое</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ 6. Сообщество учителей

<p>Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе</p>		<p>Отечественной войны. Самбо и лучшие представители. 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</p>	<p>еварождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. 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.</p>		<p>физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.</p>
Физическая культура (основные понятия)					
<p>Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>		<p>Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости. Понятие о технике Самбо Организация мест занятий физической культурой. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.</p>	<p>гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, физическое</p>	<p>1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4</p>

			Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо.		
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.		Познай себя Росто–весовые показатели.	Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста.	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, физическое гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, физическое патриотическое, гражданское, физическое	4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности					
Самостоятельные занятия физической культурой					
<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития</i>	в процессе урока	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Организация досуга средствами физической культуры.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбору упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции	духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	

			осанки и телосложения.		
Самонаблюдение и самоконтроль					
Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	в процессе урока	Самоконтроль Субъективные и обсамочувствия. Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. объективные показатели	Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план Физического самовоспитания.	ценности научного познания, физическое духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Оценка эффективности занятий физической культурой					
Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых		Общее представление о физическом развитии.	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью	ценности научного	1. Российская электронная школа

<p>упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>		<p>Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>специальных упражнений. Соблюдать элементарные правила, снижающие риск проявления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основными системами организма. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>	<p>познания, физическое</p>	<p>https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.</p>
<p>3. Физическое совершенствование</p>					
<p>Физкультурно- оздоровительная деятельность</p>					
<p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных</p>	<p>Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних</p>	<p>духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое</p>	<p>1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru</p>

		возможностей организма, развитие основных физических качеств.	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.		3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Спортивно- оздоровительная деятельность 98 ч					
<i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</i>					
Лёгкая атлетика	12				
История лёгкой атлетики. Требования к технике безопасности. Беговые упражнения	4	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 метров. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Скоростной бег до 40 метров Бег на результат 60 метров. Ч/б3*10 м	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.	ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube .

			<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим нагрузки.</p>		<p>com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.</p>
Прыжковые упражнения	4	<p>Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжок в длину с места</p>	<p>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.</p>	ценности научного познания, физическое	<p>1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра»</p>

					http://www.fizkultura.ru/
Метание в цель и на дальность	4	Метание мяча в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок и ловля набивного мяча (2 кг)	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.	ценности научного познания, физическое ценности научного познания, физическое ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Развитие выносливости	в процессе урока	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания,	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс»

				физическое	
Развитие скоростно-силовых способностей	в процессе урока	Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей до 3 кг, с учётом возрастных и половых особенностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru
Развитие скоростных способностей	в процессе урока	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	

Знания о физической культуре		<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;</p> <p>название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;</p> <p>правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;</p> <p>разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;</p> <p>представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>	<p>гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое</p>	<p>3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/</p> <p>4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru</p> <p>5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities</p>
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	в процессе урока	<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости скоростно-силовых и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	<p>гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое</p>	<p>1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p> <p>2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru</p> <p>3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/</p>
Овладение организаторскими умениями	в процес	Измерение результатов; подача команд; демонстрация	Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	гражданское, духовно-	

	се урока	упражнений; проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.	нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	
Кроссовая подготовка	11				
Овладение техникой длительного бега.		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег 1000 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	ценности научного познания, физическое ценности научного познания, физическое	
Гимнастика	11				
Строевые упражнения	1	Организующие команды и приемы: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы, самостоятельно подают команды.	духовно-нравственное, эстетическое, физическое, экологическое духовно-нравственное, эстетическое, физическое, экологическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество

					учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Упражнения обще развивающей направленности (без предметов)	в процессе урока	Сочетание различных положений рук,, туловища.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	духовно-нравственное, эстетическое, физическое, экологическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	в процессе урока	М: Упражнения с набивными мячами гантелями (1-3 кг.) Д: с обручами, большим мячом, палками.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	духовно-нравственное, эстетическое, физическое, экологическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	2	Освоение и совершенствование висов и упоров М: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание прямых ног в висе. Д: смешанные висы ; подтягивание из виса лежа.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	эстетическое, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
Опорные прыжки	2	вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	эстетическое, физическое эстетическое, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
Акробатические упражнения	2,5	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Описывают технику акробатических	эстетическое,	1. Российская электронная школа

		Два кувырка вперед слитно; “мост” из положения с помощью.	упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	физическое эстетическое, физическое	https://resh.edu.ru/2. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
Развитие координационных способностей		Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	духовно-нравственное, эстетическое, физическое, экологическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	3	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities
Развитие скоростно-силовых способностей	0,5	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	
Развитие гибкости		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на	Используют данные упражнения для развития гибкости.	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности	

		гимнастической стенке, с предметами.		научного познания, физическое	
Знания о физической культуре	в процессе урока	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое, экологическое	1. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 3. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	в процессе урока	Упражнения и простейшие программы развитию силовых, координационных способностей легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за нагрузкой во время этих занятий.	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	
Овладение организаторскими умениями	в процессе урока	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь у установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 2. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 3. Сообщество учителей физической культуры на портале

					«Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Модуль Самбо	34				
Специально подготовительные упражнения.	5	<p>Приёмы самостраховки.</p> <p>Самостраховка на спину перекатом через партнера.</p> <p>Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.</p> <p>Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.</p> <p>Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.</p> <p>Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.</p>	<p>Умеют технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Знают и умеют варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.</p> <p>Умеют характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p>	<p>Патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.
Удержания в положении лёжа.	2	<p>Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.</p> <p>Варианты уходов от удержаний.</p>	<p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p>	<p>Патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое</p>	<p>физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.</p>

<p>Перевороты + выведение из равновесия</p>	<p>2</p>	<p>Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.</p>	<p>Уметь быстро координировать движения в соответствии сменяющейся ситуацией.</p>	<p>Патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое</p>	
<p>Специально - подготовительных упражнений для бросков</p>	<p>9</p>	<p>Выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. Переноска партнера на бедре (спине). У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.</p>	<p>Выполнять большой объем сложно-координационных специально- подготовительных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в жизни.</p>	<p>Патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое</p>	<p>1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале</p>

Техническая подготовка.	11	<p>Броски.</p> <p>Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).. Техника стоя.</p> <p>Задняя подножка.</p> <p>Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.</p> <p>Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.</p> <p>Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.</p> <p>Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке. Бросок через бедро. Техника лёжа.</p> <p>Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.</p> <p>Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.</p>	<p>Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях.</p> <p>Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручивание.</p> <p>Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.</p> <p>Знать и уметь выполнять варианты передней подножки.</p> <p>Знать и уметь выполнять подсечку.</p> <p>Знать и уметь выполнять бросок через бедро.</p> <p>Знать и уметь выполнять приемы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приемы на руки и на ноги</p>	<p>Патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое</p>	<p>«Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.</p>
Тактическая подготовка.	5	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных	Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические	патриотическое, гражданское,	

		выведений из равновесия.	навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках	духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	
Баскетбол	12				
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	в процессе урока	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.	патриотическое, гражданское, ценности научного познания, физическое	Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	0,5	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое ценности научного познания, физическое	Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/
Освоение ловли и передач мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru
Освоение техники ведения мяча	0,5	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru
Овладение техникой бросков мяча	2	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и	ценности научного	

		ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	познания, физическое	
Освоение индивидуальной техники защиты	0,5	Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ценности научного познания, физическое	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	0,5	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru
Освоение тактики игры	3	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) ,без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков “ Отдай мяч и выйди”.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ценности научного познания, физическое	3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	ценности научного познания, физическое	образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Волейбол	6				
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности		История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	патриотическое, гражданское, ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра»
Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	0,5	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения).	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 техники безопасности.	ценности научного познания, физическое	
Освоение техники приёма и передач мяча	1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и	ценности научного	

		перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	познания, физическое	http://www.fizkultura.ru/
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	0,5	Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	патриотическое, гражданское, ценности научного познания, физическое	6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Освоение техники нижней прямой подачи	0,5	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое	
Освоение техники прямого нападающего удара	0,5	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	0,5	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube .
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие, координационных способностей.	0,5	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	патриотическое, гражданское, ценности научного познания,	

				физическое	com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Освоение тактики игры	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ценности научного познания, физическое	
Знания о спортивной игре	1	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры.	ценности научного познания, физическое патриотическое, гражданское, ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой		Упражнения по совершенствованию координационных, координационных, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача. Броски или удары в цель. Ведение. Сочетание приемов). Игровые задания правила самоконтроля.	Используют разученные упражнения. Подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической. Тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль.	ценности научного познания, физическое ценности научного познания, физическое	
Овладение организаторскими умениями		Организация и проведение подвижных игр и игровых	Организуют со сверстниками совместные занятия по играм	ценности научного	

		заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды подготовка места проведения игры.	и игровым упражнениям, осуществляет помощь в судействе подготовке мест проведения игры.	познания, физическое	http://www.it-n.ru/communities .
Гандбол	6				
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	в процессе урока	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол	патриотическое, гражданское, ценности научного познания, физическое патриотическое, гражданское, ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru
Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек		Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое ценности научного познания, физическое ценности	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru
Освоение ловли и передач мяча	0,5	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках,	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	ценности научного познания, физическое	3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/

		квадрате, круге).	устраняя типичные ошибки.	патриотическое, гражданское, ценности научного познания, физическое	4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
Освоение техники ведения мяча	0,5	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое патриотическое, гражданское, ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/
Освоение техники бросков мяча	0,5	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. 6 класс Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое	4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
Освоение индивидуальной техники защиты	1	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	патриотическое, гражданское, ценности научного	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых

				познания, физическое	образовательных ресурсов http://school- collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube. com/
Совершенствование техники перемещений, владения мячом развитие кондиционных и координационных способностей	0,5	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ценности научного познания, физическое	4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass .ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/
Освоение тактики игры	1,5	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков “Отдай мяч водящему “	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ценности научного познания, физическое	6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/co mmunities.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Игра по прощенным правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3	Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять свои-ми эмоциями.	ценности научного познания, физическое	
Футбол	6				
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. Правилатехникибезопасности.	Изучают историю футбола, запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	патриотическое, гражданское, ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school- collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube. com/

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	0,5	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое ценности научного познания,	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	0,5	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое	
Овладение техникой ударов по воротам	1	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	патриотическое, гражданское, ценности научного познания, физическое	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	ценности научного познания,	

		мячом.	игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	физическое	
Освоение тактики игры	1,5	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3,2:1 с атаки и без атаки на ворота.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	патриотическое, гражданское, ценности научного познания, физическое	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	0,5	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3	Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей..	ценности научного познания, физическое	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность					
Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.		Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика спортивные игры).	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/
Развитие двигательных способностей					
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление	в процес се	Основные двигательные способности Пять основных двигательных	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.	духовно-нравственное,	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	урока	способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость		эстетическое, физическое	2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Гибкость	в процессе урока	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.	духовно-нравственное, эстетическое, физическое	
Быстрота	в процессе урока	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.	духовно-нравственное, эстетическое, физическое	6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities
Выносливость					
	в процессе урока	Выносливость, упражнения для развития выносливости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.	духовно-нравственное, эстетическое, физическое	6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities
Ловкость	в процессе	Упражнения для развития двигательной ловкости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для	духовно-нравственное,	

	се урока	Упражнения для развития локомоторной ловкости.	развития ловкости.	эстетическое, физическое	
--	-------------	---	--------------------	-----------------------------	--

6 класс (102ч)

Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Характеристика основные виды деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности	Применение ЦОР
Физическая культура как область знаний 4					
История физической культуры					
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.		Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Наши соотечественники олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт Российской Федераций на современном этапе	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена 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.	патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, физическое, трудовое патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, физическое, трудовое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/commu
Самбо			Знать и понимать историю зарождения и современное		

<p>Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе</p>		<p>Зарождение борьбы Самбо в России. Развитие Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной войны. Самбо и ее лучшие представители.</p> <p>История туризма в мире и России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.</p>	<p>развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны.</p> <p>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.</p>	<p>патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, физическое, трудовое патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, физическое, трудовое</p>	<p>nities.</p>
<p>Физическая культура (основные понятия)</p>					
<p>Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Спорт и спортивная подготовка. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо.</p>		<p>Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости. Понятие о технике Самбо Организация мест занятий физической культурой. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие.</p> <p>Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо.</p>	<p>ценности научного познания, физическое, трудовое</p>	<p>1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/</p>

			Иметь представление о технике Самбо.		
Физическая культура человека					
Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки телосложения. Контроль телосложения. Контроль наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Человек - части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.	Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	ценности научного познания, физическое, трудовое	4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»	
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности					
Самостоятельные занятия физической культурой					
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой,	Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Организация своего активного отдыха. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	ценности научного познания, физическое, экологическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра»	

<p>прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития</p>		<p>«мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.</p>			<p>http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>					
<p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p>	<p>в процессе урока</p>	<p><i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные ощущения. Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Объективные показатели</p>	<p>Выполняют тесты на приседание с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания.</p>	<p>ценности научного познания, физическое, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое</p>	<p>1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>					
<p>Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдать элементарные правила, снижающие риск проявления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основными системами организма. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями</p>	<p>гражданское, духовно-нравственное, ценности научного познания, физическое</p>	<p>1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс»</p>

			оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие		http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
3. Физическое совершенствование 98 ч					
Физкультурно- оздоровительная деятельность					
<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	в процессе урока	Комплексы упражнений для оздоровительных занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма развитие основных физических качеств.	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой 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.	гражданское, духовно- нравственное, ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
Спортивно- оздоровительная деятельность 98 ч					
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):					
Лёгкая атлетика	12				
История лёгкой атлетики. Требования к технике без опасности. Беговые упражнения	4	Высокий старт от 15 до 30 метров. Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Скоростной бег до 50 метров	Изучают историю лёгкой атлетики запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	ценности научного познания, физическое познания, физическое познания, научное	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых

		Бег на результат 60 метров. Ч/б 3*10 м	самостоятельно, выявляют устраняют характерные ошибки процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим нагрузки.	познавания, физическое ценности научног познавания, физическое	образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
Прыжковые упражнения	4	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжок в длину с места	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют устраняют характерные ошибки процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	ценности научног познавания, физическое и ценности научног познавания, физическое ценности научног познавания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
Метание в цель и на дальность	4	Метание теннисного мяча с 5-х шагов на дальность Метание мяча в коридор 5-6	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют	ценности научног познавания, физическое ценности научног	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

		<p>в горизонтальную вертикальную цель. Бросок и ловля набивного мяча (2 кг)</p>	<p>устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих способностей.</p>	<p>познавания, физическое ценности научного познания, физическое вариативное выполнение метательных метательные упражнения для развития физических</p>	<p>2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»</p>
Развитие выносливости	в процессе урока	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс»
Развитие скоростно-силовых способностей	в процессе урока	Всевозможные прыжки многоскоки, метание в цель на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей до 3 кг, с учётом возрастных и половых особенностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru
Развитие скоростных способностей	в процессе урока	Эстафеты, старты и различные исходные положений, бег с ускорением максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс»
Знания о физической культуре		Влияние легкоатлетически	Раскрывают	гражданское, духовно	Видео-канал "Ютуб"

	процессе урока	упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники и выполнения; правила соревнований в беге прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	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.	нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities
Проведение самостоятельных занятий физической подготовкой	в процессе урока	Упражнения и простейшие программы развития выносливости скоростно-силовых и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/
Овладение организаторскими умениями	в процессе урока	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Кроссовая подготовка	11				
Овладение техникой длительного бега.		Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег на 1200.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа

			самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	и в	https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/
Гимнастика	11				
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История гимнастики. Правила безопасности.	Изучают историю гимнастики и вспоминают имена выдающихся отечественных олимпийских чемпионов.	патриотическое, гражданское, ценностно-научное, физическое		1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities
Строевые упражнения	1	Организующие команды приемы: Строевой шаг, размыкание смыкание на месте.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. самостоятельно подают команды.	духовно- нравственное, эстетическое, физическое, экологическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Упражнения развивающей направленности	общее в процессе	Сочетание различных положений рук,, туловища.	Описывают технику общеразвивающих упражнений	духовно- нравственное, эстетическое,	1. Российская электронная школа

(без предметов)	урока		предметами и составляю физическое, комбинации из числа разученных упражнений. экологическое	https://resh.edu.ru/ 2. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Упражнения общеразвивающей направленности предметами)	в процессе (с урока	М: Упражнения с набивными мячами гантелями (1-3 кг.) Д: с обручами, большим мячом, палками.	Описывают технику общеразвивающих упражнений предметами и составляю комбинации из числа разученных упражнений. физическое, экологическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Упражнения и комбинации гимнастических брусках.	на 2	Освоение совершенствование висов упоров М: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.	Описывают технику данных упражнений и составляю гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Опорные прыжки	2	прыжок ноги врозь (козел ширину, высота 100-110 см	Описывают технику данных упражнений и составляю гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Акробатические упражнения	2,5	Два кувырка вперед слитно; мост" из положения помощью.	Описывают технику акробатических упражнений и составляю акробатические комбинации из числа разученных упражнений. физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Развитие координационных	в	Общеразвивающие	Используют гимнастические	духовно- нравственное]. Российская

способностей	процессе урока	упражнения без предметов и предметами; то же различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	эстетическое, физическое, экологическое	электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	3	Лазанье по канату гимнастической лестницы. Подтягивания, упражнения висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Развитие скоростно-силовых способностей	0,5	Опорные прыжки, прыжки с скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	3. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Развитие гибкости	в процессе урока	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	Используют данные упражнения для развития гибкости.	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	2. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com
Знания о физической культуре	в процессе	Раскрывают значение гимнастических упражнений	Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов	гражданское, духовно-нравственное,	1. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/

	урока	для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	эстетическое, ценности научного познания, физическое, экологическое	2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	урока	Упражнения и простейшие координационные способности легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля.	Используют упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за нагрузкой во время этих занятий.	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Овладение организаторскими умениями	урока	Помощь и страховка демонстрация упражнений выполнение обязанностей командира отделения установка и уборка снаряжения составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителями простейшие комбинации упражнений. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь у установке снаряжения. Соблюдают правила соревнований.	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Модуль Самбо	34				
Специально подготовительные упражнения	5	Приёмы само страховки. Само страховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Само страховка	Умеют технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знают и умеют варьировать сложность выполнения упражнения, изменяя высоту препятствия. Умеют характеризовать и технически правильно	Патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые

		перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	выполнять различные виды самостраховки.		образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Удержания в положении лёжа.	1	Варианты уходов от удержаний.	Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.	Патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	
Перевороты + выведение из равновесия	1	Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	Уметь быстро координировать движения в соответствии сменяющейся ситуацией.	Патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	
Специально-подготовительных упражнений для бросков	9	Выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри)	Выполнять большой объем сложно-координационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.	Патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных

		<p>за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.. Имитация подхвата с манекеном (стулом). С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).Кувырок назад с мячом в руках выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.</p>	<p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в жизни.</p>	<p>познания, физическое</p>	<p>ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.</p>
Техническая подготовка.	13	<p>Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Техника стоя. Задняя подножка. Задняя подножка,</p>	<p>Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях. Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручивание. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять варианты передней подножки.</p>	<p>Патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое</p>	<p>1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра»</p>

		<p>выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Бросок через бедро. Техника лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Бросок через спину. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаимно расположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.</p>	<p>Знать и уметь выполнять подсечку. Знать и уметь выполнять бросок через бедро. Знать и уметь выполнять приемы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приемы на руки и на ноги</p>		<p>http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.</p> <p>1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.</p>
Тактическая подготовка.	5	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках	патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного	

				познания, физическое	
Модуль Спортивные игры	30				
Баскетбол	12				
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	в процессе урока	История баскетбола Основные правила игры баскетбол. Основные приемы техники безопасности.	Изучают историю баскетбола упоминают имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов.	патриотическое, гражданское, ценности научного познания, физическое	3.Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	0,5	Стойка игрока. Перемещения стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое ценности научного познания, физическое ценности научного познания, физическое ценности научного познания, физическое	3.Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/
Освоение ловли и передач мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое ценности научного познания, физическое	2.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru
Освоение техники ведения мяча	0,5	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое ценности научного познания, физическое	2.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru
Овладение техникой бросков мяча	2	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое ценности научного познания, физическое	2.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru
Освоение индивидуальной	0,5	Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых	ценности научного	4. Российская

техники защиты			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 техники безопасности.	познания, физическое	электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб"
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ценности научного познания, физическое	https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	0,5	Комбинация из освоенных элементов техник перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ценности научного познания, физическое	5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Освоение тактики игры	3	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0), без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди".	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ценности научного познания, физическое	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	и 3	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2: 3:1, 3:2, 3:3	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Исполняют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	ценности научного познания, физическое	
Волейбол	6				

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	в процессе урока	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	патриотическое, гражданское, ценностно-научное познание, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	0,5	Стойки игрока. Перемещения стойке приставными шагами боком, и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать подпрыгнуть и др) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения стойке, остановки, ускорения).	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 действий, соблюдают правила техники безопасности.	ценности научного познания, физическое, ценности научного познания, физическое, ценности научного познания, физическое	
Освоение техники приёма передач мяча	и 1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и последующее перемещение вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое, ценности научного познания, физическое	6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Овладение игрой комплексное развитие психомоторных способностей	и 0,5	Дальнейшее обучение технике движений.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками осуществляют судейство игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	ценности научного познания, физическое	
Освоение техники нижней прямой подачи	0,5	Нижняя прямая подача мяча расстояния 3-6 м через сетку.	Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое	
Освоение техники прямого нападающего удара	0,5	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают их самостоятельно,	ценности научного познания, физическое	

			выявляя и устраняя типичные ошибки.		
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	0,5	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача удар.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие, координационных способностей.	0,5	Дальнейшее закрепление техники.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ценности научного познания, физическое	4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Освоение тактики игры	1	Закрепление тактики свободного нападения Позиционное нападение изменением позиций.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ценности научного познания, физическое	
Овладение игрой комплексное развитие психомоторных способностей.	и 1	Игра по правилам мини-волейбола.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сверстнику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру волейбол как средство активного отдыха.		
Знания о спортивной игре	в процессе урока	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная личная защита). Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Овладевают терминологией относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры.	ценности научного познания, физическое ценности научного познания, физическое	

Самостоятельные занятия в прикладной физической подготовкой	в процессе урока	Упражнения совершенствованию координационных, координационных, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения совершенствованию технических приемов (ловля, передача. Броски или удары в цель. Ведение. Сочетание приемов). Игровые задания правила самоконтроля.	Используют разученные упражнения. Подвижные игры игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической. Тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль.	ценности научного познания, физическое и ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Овладение организаторскими умениями	в процессе урока	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по играм и игровым упражнениям, осуществляет помощь в судействе, подготовке мест проведения игры.	ценности научного познания, физическое	
Гандбол	6				
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	в процессе урока	История гандбола. Основные правила игры гандбол. Основные приёмы игры гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок Правила техники безопасности.	Изучают историю гандбола вспоминают имена выдающихся отечественных гандболистов олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол	патриотическое, гражданское, ценности научного познания, физическое патриотическое, гражданское, ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	0,5	Дальнейшее закрепление техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое	
Освоение ловли и передач мяча	0,5	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча и устраняя типичные ошибки.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое	

		мяча.			6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Освоение техники ведения мяча	0,5	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, изменением направления движения и скорости ведения пассивным сопротивлением ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Серевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Освоение техники бросков мяча	0,5	Броски мяча сверху, снизу сбоку согнутой и прямой рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое	
Освоение индивидуальной техники защиты	1	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое	
Совершенствование техники перемещений, владения мячом развитие кондиционных и координационных способностей	0,5	Комбинация из освоенных элементов техник перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ценности научного познания, физическое	
Освоение тактики игры	1,5	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч водящему"	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ценности научного познания, физическое	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Игра по прощенным правилам мини-гандбола. Игры игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Выполняют правила игры, учатся уважительно	ценности научного познания, физическое	

			относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
Футбол	6			
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	в процессе урока	История футбола. Основные правила игры футбол. Основные приёмы игры футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола, упоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Владевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	патриотическое, гражданское, ценности научного познания, физическое
Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	0,5	Дальнейшее закрепление техники.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	0,5	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое
Овладение техникой ударов по воротам	1	Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ценности научного познания, физическое
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас) приём мяча, остановка, удар по воротам.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ценности научного познания, физическое
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	Комбинации из освоенных элементов техник перемещений и владения мячом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила	ценности научного познания, физическое

1. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>
3. Видео-канал "Ютуб" <https://www.youtube.com/>
4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» <http://www.openclass.ru>
5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

			безопасности.		
Освоение тактики игры	1,5	Тактика свободного нападения. Позиционно-тактическое нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атаки и без атаки на ворота.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемы варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	ценности научного познания, физическое	1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	0,5	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Организуют совместные занятия хандболом со сверстниками и осуществляют судейство игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	ценности научного познания, физическое	3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс» http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ 6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность					
Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, 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, ориентированные на развитие специальных физических качеств (определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости). Специальная физическая подготовка.	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	- Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru 3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/ 4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс»

					http://www.openclass.ru 5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Развитие двигательных способностей					
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультпауз (подвижных перемен)	процесса	Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.	духовно- нравственное, эстетическое, физическое	5. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Гибкость	в процессе урока	Упражнения для рук в плечевого пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу приведённым показателям.	духовно- нравственное, эстетическое, физическое	3. Видео-канал "Ютуб" https://www.youtube.com/
Быстрота	в процессе урока	Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей) Упражнения одновременно развивающие силу и быстроту.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту приведённым показателям.	духовно- нравственное, эстетическое, физическое	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
Выносливость	в процессе урока	Выносливость, упражнения для развития выносливости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.	духовно- нравственное, эстетическое, физическое	
Ловкость	в процессе урока	Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость приведённым показателям.	духовно- нравственное, эстетическое, физическое	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры и основ
безопасности и жизнедеятельности
МБОУСОШ №57 МО _____
от 28.08.2023 года № 1
_____ Т.Н.Антипенко

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ А.С Архипенко
28.08.2023 ____ года