

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16 имени Г.К. Жукова
станции Ильинской
муниципального образования Новопокровский район**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08 2022 года протокол № 2
Председатель _____ /Горбунова В.И./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **физической культуре**

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

Количество часов: **510 часа (3 часа в неделю)**

Учитель **Блудова Анна Сергеевна, Евдокимов Виктор Вениаминович**

Программа разработана в соответствии и на основе ФГОС ОВЗ основного общего образования примерной основной общеобразовательной программы по физической культуре по УМК Лях В.И. «Физическая культура 5-9 классы», авторской программы Лях В.И. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2014

I. Оздоровительно – коррекционные задачи для детей с ОВЗ

1. Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;
2. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
3. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;
4. Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

II. Личностные результаты

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и много конфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины-России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных

спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов–участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

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

разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

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

4. Эстетического воспитания:

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

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

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

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему

здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе 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 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.

III. Образовательные задачи

1. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;
2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.
3. Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы-обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

IV. Воспитательные задачи.

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале;
2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий, согласованной работы в коллективе;
3. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;
4. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.
5. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышению познавательной активности.

Для решения поставленных задач требуется соблюдение следующих правил:

1. Активизация двигательного режима школьника.
2. Путем контроля через родителей – за рациональным режимом.
3. Создание наилучших эстетических условий дома и в школе.
4. Обеспечение систем врачебного контроля, самоконтроля.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен **знать/понимать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и

совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

психофункциональные особенности собственного организма;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма,

укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,

профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Уметь:

Легкая атлетика: описывать технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений; демонстрировать беговые, прыжковые, метательные навыки; применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития физических качеств.

Гимнастика: различать предназначение каждого из видов гимнастики, четко выполнять строевые приемы, описывать технику Общеразвивающие упражнения, составлять гимнастические комбинации, акробатические комбинации.

Спортивные игры: применять на практике основные приемы игры, уметь применять тактики игры, описывать технику игровых приемов, соблюдать правила игры, использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.

Двигательные умения, навыки и способности: В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех

шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). В подвижных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благо-приятные условия для раскрытия и развития

не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Настоящая комплексная программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1—4, 5—9 и 10—11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

Содержание адаптированной программы для детей с ОВЗ

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.

Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной

физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

построение и перестроение на месте;

перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

кувырок назад в упор присев;

из упора присев пережат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись);зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной

бег до 40 м; на результат 60 м;

высокий старт; низкий старт

бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

кроссовый бег; бег на 1000м.

варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол:

стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

остановка двумя шагами и прыжком;

повороты без мяча и с мячом;

комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
передача мяча одной рукой от плеча на месте;
передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
штрафной бросок;
вырывание и выбивание мяча;
игра по правилам.

Волейбол:

стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
прием и передача мяча сверху двумя руками;
нижняя и верхняя прямая подача;
игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
боковым скольжением; поворот упором.

Прикладно-ориентированные упражнения:

передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
лазанье по канату (мальчики);
лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
приземление на точность и сохранение равновесия;
преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка:

физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений.

Самбо.

Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах. Подготовка к изучению переворотов заключается в выполнении занимающимися

упражнений в положении упора лежа и на коленях (сгибание и разгибание рук, выседы, забегания, упражнения с партнером в положении лёжа).

На первом этапе рекомендуется изучать перевороты с захватом рук и шеи, затем приемы с захватом рук и туловища, рук и ног, которые не связаны со сложными перемещениями (забеганиями, переходом, прогибом, накатом). В процессе изучения и совершенствования бросков «выведение из равновесия» рекомендуется использовать различные игры, в основе которых заложены принципы сохранения равновесия: «петушиный бой», «фехтование». Выполнению болевых приемов способствует развитие силы мышц рук и ног.

3. Тематическое планирование

5 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
Самбо	9	Техника безопасности на уроках самбо. Приёмы самостраховки.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.	1-8
		Падение на спину	2		
		Перекаат по спине из положения сидя	2		
		Сохранениеравновесия на подвижной опоре.	1		
		Упражнения с партнером в положении лежа.	1		
		Перевороты с захватом рук и шеи.	1		
		Перевороты с захватом рук и туловища.	1		
Легкая атлетика	15	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт от 10 до 15 м.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые	1-8
		Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1		
		Скоростной бег до 40 м.	1		
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1		
		Бег на результат 60 м. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Бег на 1000 м.	1		
		Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1		

		Кроссовый бег 2000 метров. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1	упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	
		Метание мяча на дальность с полного разбега.	1		
		Прыжки в длину с 5-7 шагов.	1		
		Прыжки в длину – отталкивание.	1		
		Метание мяча с разбега.	1		
		Метание мяча на дальность.	1		
		Челночный бег 3*10м, прыжки в высоту «перешагивание».	1		
		Бег 60м – результат.	1		
Гимнастика	18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации	1-8
		Строевые упражнения.	1		
		Опорный прыжок через козла.	1		
		Прыжки на скакалке (м; д).	1		
		Лазание по канату (м; д).	1		
		Опорный прыжок (м; д) .	1		
		Прыжки на скакалке (м; д).	1		
		Лазание по канату	1		
		Подтягивание в висе (м)	1		
		Развитие физических качеств.	1		
Прыжки на скакалке.	1				

		Опорный прыжок (м; д).	1	из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
		Лазание по канату (м; д).	1		
		Подтягивание на низкой перекладине. (м; д). Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Прыжки на скакалке .	1		
		Опорный прыжок (м; д).	1		
		Лазание по канату (м; д).	1		
		Наклоны в вперед из положения сидя.	1		
Баскетбол	10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча.	1	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и	1-8
		Передача мяча двумя руками от груди	1		
		Передача мяча одной рукой.	1		
		Бросок в прыжке.	1		
		Ведение мяча остановка прыжком.	1		

		Повороты на месте, передача мяча.	1	устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.	
		Передача мяча в парах. Учебная игра.	1		
		2 шага бросок по кольцу. Учебная игра.	1		
		Передача мяча двумя руками от груди.	1		
		Передача мяча в тройках со сменой мест.	1		
Гандбол	10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры.	1	Овладевать основными приёмами игры в гандбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со	1-8
		Ведение и передача мяча.	1		
		Передача мяча в движении различными способами.	1		
		Бросок мяча прямой рукой сверху.	1		
		Бросок мяча согнутой рукой снизу.	1		
		Бросок мяча согнутой рукой сбоку.	1		

		Бросок мяча прямой рукой сбоку.	1	<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организовывать совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>	
		Бросок мяча прямой рукой снизу.	1		
		Действия игрока в атаке.	1		
		Действия игрока в обороне.	1		
Волейбол	10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол.	1	<p>Овладевать основными приёмами игры в волейбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают</p>	1-8
		Стойки игрока.	1		
		Перемещения в стойке.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1		
		Передачи мяча над собой и через сетку.	1		
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	1		
		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1		

		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		
Футбол	10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры.	1	Овладевать основными приёмами игры в футбол. Соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполнять контрольные упражнения и тесты. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе	1-8
		Ведение мяча. Учебная игра.	1		
		Удар носком. Учебная игра.	1		
		Удар подъёмом. Учебная игра.	1		
		Удар головой. Учебная игра.	1		
		Передача мяча в парах. Учебная игра.	1		
		Передача мяча в движении. Учебная игра.	1		
		Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1		
		Учебная игра.	1		
		Учебная игра. Передача мяча в одно касание.	1		

				совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов.	
Самбо	9	Техника безопасности на уроках самбо. Приёмы самостраховки.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.	1-8
		Падение на спину	2		
		Перекат по спине из положения сидя	2		
		Сохранение равновесия на подвижной опоре.	1		
		Упражнения с партнером в положении лежа.	1		
		Перевороты с захватом рук и шеи.	1		
		Перевороты с захватом рук и туловища.	1		
Легкая атлетика	11	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих	1-8
		Прыжки в длину с разбега.	1		
		Подтягивание, отжимание в упоре.			
		Кросс 1500 метров – зачет. Учебная игра.	1		
		Челночный бег 3* 10 метров. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Метание мяча (150 г) на дальность.	1		
Равномерный бег до 10 минут.	1				

		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Учебная игра	1	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	
		Бег на 1000 м. Учебная игра.	1		
		Равномерный бег от 10 до 12 мин. Учебная игра.	1		
		Бег 1000 метров без учета времени - зачет. Учебная игра.	1		
		Минутный бег, эстафеты. Учебная игра.	1		

6 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
Самбо	9	Техника безопасности на уроках самбо. Приёмы самостраховки.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих	1-8
		Падение на спину	1		
		Упражнения с партнером в положении лежа.	1		
		Перевороты с захватом рук и туловища	1		
		Выведение из равновесия	1		
		Болевые приёмы	1		

		Подножки	1	этапах.		
		Броски захватом ног	1			
		Подсечки	1			
Легкая атлетика	15	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	1	<p>Описывать технику беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p>	1-8	
		Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1			
		Скоростной бег до 40 м.	1			
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1			
		Бег на результат 60 м. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1			
		Бег на 1000 м.	1			
		Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1			
		Кроссовый бег 2000 метров. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1			
		Метание мяча на дальность с полного разбега.	1			
		Прыжки в длину с 5-7 шагов.	1			
		Прыжки в длину – отталкивание.	1			
		Метание мяча с разбега –обучение крестным шагам. Игры	1			
		Метание мяча на дальность.	1			
Челночный бег 3*10м, прыжки в высоту «перешагивание».	1					
Бег 60м – результат.	1					

Гимнастика	18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывать страховку и	1-8
		Строевые упражнения.	1		
		Опорный прыжок через козла.	1		
		Прыжки на скакалке (м; д).	1		
		Лазание по канату (м; д).	1		
		Опорный прыжок (м; д) .	1		
		Прыжки на скакалке (м; д).	1		
		Лазание по канату	1		
		Подтягивание в вися (м)	1		
		Силовые упражнения.	1		
		Прыжки на скакалке.	1		
		Опорный прыжок (м; д).	1		
		Лазание по канату (м; д).	1		
		Подтягивание на низкой перекладине. (м; д). Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Прыжки на скакалке .	1		
Опорный прыжок (м; д).	1				
Лазание по канату (м; д).	1				
Наклоны вперед из положения сидя.	1				

				помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
Баскетбол	10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча.	1	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности,	1-8
		Ведение мяча.	1		
		Передача мяча одной рукой.	1		
		Бросок в прыжке.	1		
		Ведение мяча остановка прыжком	1		
		Повороты на месте, передача мяча.	1		
		Передача мяча в парах.	1		
		2 шага бросок по кольцу.	1		
		Передача мяча двумя руками от груди.	1		
Передача мяча в тройках со сменой мест.	1				

				использовать игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.	
Гандбол	10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры.	1	Овладевать основными приёмами игры в гандбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организовывать совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	1-8
		Ведение и передача мяча.	1		
		Передача мяча в движении различными способами.	1		
		Бросок мяча прямой рукой сверху.	1		
		Бросок мяча согнутой рукой снизу.	1		
		Бросок мяча согнутой рукой сбоку.	1		
		Бросок мяча прямой рукой сбоку.	1		
		Бросок мяча прямой рукой снизу.	1		
		Действия игрока в атаке.	1		
Действия игрока в обороне.	1				

Волейбол	10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол.	1	<p>Овладевать основными приёмами игры в волейбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	1-8
		Стойки игрока.	1		
		Перемещения в стойке.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1		
		Передачи мяча над собой и через сетку.	1		
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1		
		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1		
		Прямой нападающий удар.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: приём.	1		
		Комбинации из освоенных элементов	1		

Футбол	10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры.	1	Овладевать основными приёмами игры в футбол. Соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполнять контрольные упражнения и тесты. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов.	1-8
		Ведение мяча.	1		
		Удар носком.	1		
		Удар подъёмом.	1		
		Удар головой.	1		
		Передача мяча в парах.	1		
		Передача мяча в движении.	1		
		Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1		
		Учебная игра.	1		
Передача мяча в одно касание.	1				
Самбо	9	Техника безопасности на уроках самбо. Приёмы самостраховки.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.	1-8
		Падение на спину	1		
		Перекат по спине из положения сидя	1		
		Сохранение равновесия на подвижной опоре.	1		
		Перевороты с захватом рук и шеи.	1		
		Зацепы.	1		
		Броски через голову.	1		

		Броски через бедро	1		
		Броски через спину.	1		
Легкая атлетика	11	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	1	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p>	1-8
		Прыжки в длину с разбега. Подтягивание, отжимание в упоре.	1		
		Кросс 1500 метров – зачет. Учебная игра.	1		
		Челночный бег 3* 10 метров. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Метание мяча (150 г) на дальность.	1		
		Равномерный бег до 10 минут.	1		
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Учебная игра	1		
		Бег на 1000 м. Учебная игра.	1		
		Равномерный бег от 10 до 12 мин. Учебная игра.	1		
		Бег 1000 метров без учета времени - зачет. Учебная игра.	1		
Минутный бег, эстафеты. Учебная игра.	1				

7 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
Самбо	9	Техника безопасности на уроках самбо. Приёмы самостраховки.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.	1-8
		Падение на спину	1		
		Упражнения с партнером в положении лежа.	1		
		Перевороты с захватом рук и туловища	1		
		Выведение из равновесия	1		
		Болевые приёмы	1		
		Подножки	1		
		Броски захватом ног	1		
Подсечки	1				
Легкая атлетика	15	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих	1-8
		Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1		
		Скоростной бег до 60 м.	1		
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин.	1		
		Бег на результат 60 м. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Бег на 1000 м.	1		
		Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1		
		Кроссовый бег 2000 метров. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		

		Метание мяча на дальность с полного разбега.	1	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	
		Прыжки в длину с 5-7 шагов.	1		
		Прыжки в длину – отталкивание.	1		
		Метание мяча с разбега .	1		
		Метание мяча на дальность.	1		
		Челночный бег 3*10м, прыжки в высоту «перешагивание».	1		
		Бег 60м – результат.	1		
Гимнастика	18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать	1-8
		Строевые упражнения.	1		
		Опорный прыжок через козла.	1		
		Прыжки на скакалке (м; д).	1		
		Лазание по канату (м; д).	1		
		Опорный прыжок (м; д) .	1		
		Прыжки на скакалке (м; д).	1		
		Лазание по канату	1		
		Подтягивание в висячем положении (м)	1		
		Силовые упражнения.	1		
		Прыжки на скакалке.	1		
		Опорный прыжок (м; д).	1		
		Лазание по канату (м; д).	1		

		Подтягивание на низкой перекладине. (м; д). Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1	гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
		Прыжки на скакалке .	1		
		Опорный прыжок (м; д).	1		
		Лазание по канату (м; д).	1		
		Наклоны вперед из положения сидя.	1		
Баскетбол	10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча.	1	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со	1-8
		Ведение мяча.	1		
		Передача мяча одной рукой.	1		
		Бросок в прыжке.	1		
		Ведение мяча остановка прыжком	1		
		Повороты на месте, передача мяча.	1		
		Передача мяча в парах.	1		

		2 шага бросок по кольцу.	1	<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p>	
		Передача мяча двумя руками от груди.	1		
		Передача мяча в тройках со сменой мест.	1		
Гандбол	10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры.	1	<p>Овладевать основными приёмами игры в гандбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	1-8
		Ведение и передача мяча.	1		
		Передача мяча в движении различными способами.	1		
		Бросок мяча прямой рукой сверху.	1		
		Бросок мяча согнутой рукой снизу.	1		
		Бросок мяча согнутой рукой сбоку.	1		
		Бросок мяча прямой рукой сбоку.	1		
		Бросок мяча прямой рукой снизу.	1		

		Действия игрока в атаке.	1	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организовывать совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	
		Действия игрока в обороне.	1		
Волейбол	10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол.	1	Овладевать основными приёмами игры в волейбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организовывать совместные	1-8
		Стойки игрока.	1		
		Перемещения в стойке.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1		
		Передачи мяча над собой и через сетку.	1		
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1		
		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1		
		Прямой нападающий удар.	1		
		Комбинации из освоенных элементов.	1		

		Комбинации из освоенных элементов	1	занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
Футбол	10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры.	1	Овладевать основными приёмами игры в футбол. Соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполнять контрольные упражнения и тесты. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	1-8
		Ведение мяча.	1		
		Удар носком.	1		
		Удар подъёмом.	1		
		Удар головой.	1		
		Передача мяча в парах.	1		
		Передача мяча в движении.	1		
		Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1		
		Учебная игра.	1		
Передача мяча в одно касание.	1				

				действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов.	
Самбо	9	Техника безопасности на уроках самбо. Приёмы самостраховки.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.	1-8
		Падение на спину	1		
		Перекат по спине из положения сидя	1		
		Сохранение равновесия на подвижной опоре.	1		
		Перевороты с захватом рук и шеи.	1		
		Зацепы.	1		
		Броски через голову.	1		
		Броски через бедро	1		
		Броски через спину.	1		
Легкая атлетика	11	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,	1-8
		Прыжки в длину с разбега.	1		
		Подтягивание, отжимание в упоре.	1		
		Кросс 1500 метров – зачет. Учебная игра.	1		
		Челночный бег 3* 10 метров. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Метание мяча (150 г) на дальность.	1		
		Равномерный бег до 10 минут.	1		
Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Учебная игра	1				

		Бег на 1000 м. Учебная игра.	1	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	
		Равномерный бег от 10 до 12 мин. Учебная игра.	1		
		Бег 1000 метров без учета времени - зачет. Учебная игра.	1		
		Минутный бег, эстафеты. Учебная игра.	1		

8 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
Самбо	9	Техника безопасности на уроках самбо. Приёмы самостраховки.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.	1-8
		Падение на спину	1		
		Упражнения с партнером в положении лежа.	1		
		Перевороты с захватом рук и туловища	1		
		Выведение из равновесия	1		
		Болевые приёмы	1		
		Подножки	1		

		Броски захватом ног	1		
		Подсечки	1		
Легкая атлетика	15	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	1	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p>	1-8
		Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1		
		Скоростной бег до 60 м.	1		
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин.	1		
		Бег на результат 60 м. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Бег на 1000 м.	1		
		Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1		
		Кроссовый бег 2000 метров. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Метание мяча на дальность с полного разбега.	1		
		Прыжки в длину с 5-7 шагов.	1		
		Прыжки в длину – отталкивание.	1		
		Метание мяча с разбега .	1		
		Метание мяча на дальность.	1		
		Челночный бег 3*10м, прыжки в высоту «перешагивание».	1		
Бег 60м – результат.	1				

Гимнастика	18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывать страховку и	1-8
		Строевые упражнения.	1		
		Опорный прыжок через козла.	1		
		Прыжки на скакалке (м; д).	1		
		Лазание по канату (м; д).	1		
		Опорный прыжок (м; д) .	1		
		Прыжки на скакалке (м; д).	1		
		Лазание по канату	1		
		Подтягивание в висе (м)	1		
		Силовые упражнения.	1		
		Прыжки на скакалке.	1		
		Опорный прыжок (м; д).	1		
		Лазание по канату (м; д).	1		
		Подтягивание на низкой перекладине. (м; д). Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Прыжки на скакалке .	1		
		Опорный прыжок (м; д).	1		
Лазание по канату (м; д).	1				
Наклоны вперед из положения сидя.	1				

				помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
Баскетбол	8	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча.	1	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности,	1-8
		Ведение мяча.	1		
		Передача мяча одной рукой.	1		
		Бросок в прыжке.	1		
		Повороты на месте, передача мяча.	1		
		Передача мяча в парах.	1		
		2 шага бросок по кольцу.	1		
		Передача мяча в тройках со сменой мест.	1		

				использовать игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.	
Элементы единоборств	9	Техника безопасности. Стойки и передвижения в стойке.	2	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1-8
		Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	2		
		Приёмы борьбы за выгодное положение..	1		
		Упражнения по овладению приёмами страховки	1		
		Борьба за предмет	1		
		Упражнения в парах, овладение приёмами страховки.	2		
Гандбол	10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры.	1	Овладевать основными приёмами игры в гандбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	1-8
		Ведение и передача мяча.	1		
		Передача мяча в движении различными способами.	1		
		Бросок мяча прямой рукой сверху.	1		
		Бросок мяча согнутой рукой снизу.	1		
		Бросок мяча согнутой рукой сбоку.	1		
		Бросок мяча прямой рукой сбоку.	1		
		Бросок мяча прямой рукой снизу.	1		
Действия игрока в атаке.	1				

		Действия игрока в обороне.	1	действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организовывать совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	
Волейбол	10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол.	1	Овладевать основными приёмами игры в волейбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со	1-8
		Стойки игрока.	1		
		Перемещения в стойке.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1		
		Передачи мяча над собой и через сетку.	1		
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1		
		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1		
		Прямой нападающий удар.	1		
		Комбинации из освоенных элементов.	1		
		Комбинации из освоенных элементов	1		

				<p>сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
Футбол	10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры.	1	<p>Овладевать основными приёмами игры в футбол. Соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполнять контрольные упражнения и тесты. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила</p>	1-8
		Ведение мяча.	1		
		Удар носком.	1		
		Удар подъёмом.	1		
		Удар головой.	1		
		Передача мяча в парах.	1		
		Передача мяча в движении.	1		
		Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1		
		Учебная игра.	1		
Передача мяча в одно касание.	1				

				безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов.	
Самбо	9	Техника безопасности на уроках самбо. Приёмы самостраховки.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.	1-8
		Падение на спину	1		
		Перекат по спине из положения сидя	1		
		Сохранение равновесия на подвижной опоре.	1		
		Перевороты с захватом рук и шеи.	1		
		Зацепы.	1		
		Броски через голову.	1		
		Броски через бедро	1		
		Броски через спину.	1		
Легкая атлетика	4	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный	1-8
		Прыжки в длину с разбега.	1		
		Подтягивание, отжимание в упоре.	1		
		Кросс 1500 метров – зачет. Учебная игра.	1		
		Челночный бег 3* 10 метров. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		

				<p>режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p>	
--	--	--	--	--	--

9 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
Самбо	9	Техника безопасности на уроках самбо. Приёмы самостраховки.	1	<p>Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.</p>	1-8
		Падение на спину	1		
		Упражнения с партнером в положении лежа.	1		
		Перевороты с захватом рук и туловища	1		
		Выведение из равновесия	1		
		Болевые приёмы	1		
		Подножки	1		

		Броски захватом ног	1		
		Подсечки	1		
Легкая атлетика	15	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	1	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p>	1-8
		Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1		
		Скоростной бег до 60 м.	1		
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин.	1		
		Бег на результат 60 м. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Бег на 1000 м.	1		
		Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1		
		Кроссовый бег 2000 метров. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Метание мяча на дальность с полного разбега.	1		
		Прыжки в длину с 5-7 шагов.	1		
		Прыжки в длину – отталкивание.	1		
		Метание мяча с разбега .	1		
		Метание мяча на дальность.	1		
		Челночный бег 3*10м, прыжки в высоту «перешагивание».	1		
Бег 60м – результат.	1				

Гимнастика	18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывать страховку и	1-8
		Строевые упражнения.	1		
		Опорный прыжок через козла.	1		
		Прыжки на скакалке (м; д).	1		
		Лазание по канату (м; д).	1		
		Опорный прыжок (м; д) .	1		
		Прыжки на скакалке (м; д).	1		
		Лазание по канату	1		
		Подтягивание в вися (м)	1		
		Силовые упражнения.	1		
		Прыжки на скакалке.	1		
		Опорный прыжок (м; д).	1		
		Лазание по канату (м; д).	1		
		Подтягивание на низкой перекладине. (м; д). Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Прыжки на скакалке .	1		
Опорный прыжок (м; д).	1				
Лазание по канату (м; д).	1				
Наклоны вперед из положения сидя.	1				

				помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
Баскетбол	8	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча.	1	Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности,	1-8
		Ведение мяча.	1		
		Передача мяча одной рукой.	1		
		Бросок в прыжке.	1		
		Повороты на месте, передача мяча.	1		
		Передача мяча в парах.	1		
		2 шага бросок по кольцу.	1		
		Передача мяча в тройках со сменой мест.	1		

				использовать игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.	
Элементы единоборств	9	Техника безопасности. Стойки и передвижения в стойке.	2	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1-8
		Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	2		
		Приёмы борьбы за выгодное положение..	1		
		Упражнения по овладению приёмами страховки	1		
		Борьба за предмет	1		
		Упражнения в парах, овладение приёмами страховки.	2		
Гандбол	10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры.	1	Овладевать основными приёмами игры в гандбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	1-8
		Ведение и передача мяча.	1		
		Передача мяча в движении различными способами.	1		
		Бросок мяча прямой рукой сверху.	1		
		Бросок мяча согнутой рукой снизу.	1		
		Бросок мяча согнутой рукой сбоку.	1		
		Бросок мяча прямой рукой сбоку.	1		
		Бросок мяча прямой рукой снизу.	1		
Действия игрока в атаке.	1				

		Действия игрока в обороне.	1	действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организовывать совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	
Волейбол	10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол.	1	Овладевать основными приёмами игры в волейбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со	1-8
		Стойки игрока.	1		
		Перемещения в стойке.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1		
		Передачи мяча над собой и через сетку.	1		
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1		
		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1		
		Прямой нападающий удар.	1		
		Комбинации из освоенных элементов.	1		
		Комбинации из освоенных элементов	1		

				<p>сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Использовать игровые упражнения для развития координационных способностей. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
Футбол	10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры.	1	<p>Овладевать основными приёмами игры в футбол. Соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполнять контрольные упражнения и тесты. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила</p>	1-8
		Ведение мяча.	1		
		Удар носком.	1		
		Удар подъёмом.	1		
		Удар головой.	1		
		Передача мяча в парах.	1		
		Передача мяча в движении.	1		
		Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1		
		Учебная игра.	1		
Передача мяча в одно касание.	1				

				безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов.	
Самбо	9	Техника безопасности на уроках самбо. Приёмы самостраховки.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.	1-8
		Падение на спину	1		
		Перекат по спине из положения сидя	1		
		Сохранение равновесия на подвижной опоре.	1		
		Перевороты с захватом рук и шеи.	1		
		Зацепы.	1		
		Броски через голову.	1		
		Броски через бедро	1		
		Броски через спину.	1		
Легкая атлетика	4	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сдача контрольных нормативов.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,	1-8

				<p>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p>	
--	--	--	--	--	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
 методического объединения
 учителей технологии, ОБЖ СОШ № 16
 от 30.08. 2021 года № 1
Евдокимов В. В.
 подпись руководителя МО Ф И О

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Плешакова Е.Ю.
 подпись Ф.И.О
 «30» 08. 2021 года

