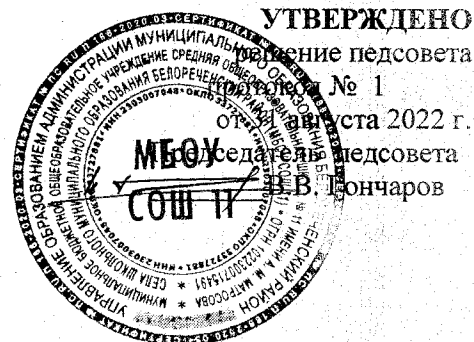


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11
им. А.М.Матросова села Школьного



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре в рамках Всероссийского проекта «Самбо» в школу

Уровень образования (класс) среднее 6-9 классы

Количество часов 408

Учитель Нестеренко Олег Сергеевич

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО

Программа разработана на основе программы «Физическая культура» 6-9 классы, автор В.И. Лях, Москва, «Просвещение», 2016 год. С учётом рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо». Е.Н. Головкин, Л.И. Карл – Краснодарский край 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе программы «Физическая культура» 5-9 классы, автор В.И. Лях, Москва, «Просвещение», 2016 год. Примерной программы «Физическая культура» Самбо – в школу, авторы С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина, М., «Просвещение», 2019 год, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Цель школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

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

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

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 года № 889;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015 года № 609;
- приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края от 11.07.2019 № 2563.

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

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах Российской Федерации заменять освоение

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

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

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

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

Планируемые личностные результаты

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в основной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение опыта деятельности на их основе.

1. Патриотическое воспитание:

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

2. Гражданское воспитание:

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-нравственное воспитание:

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 духовнонравственной 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. Эстетическое воспитание:

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. Физическое воспитание:

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. Трудовое воспитание:

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. Экологическое воспитание:

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.

Планируемые метапредметные результаты

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

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

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха - неуспеха учебной деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты между сторонами посредством учёта их интересов и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Регулятивные универсальные учебные действия заключаются в способности:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- осуществлять самоконтроль, повышать самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия заключаются в умении:

- определять понятия, обобщать и классифицировать материал, а также самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, проводить аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные, по аналогии) и выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно-поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия состоят в способности:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее

решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Планируемые предметные результаты

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

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

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метании мяча;
- выполнять бег в равномерном темпе до 15 мин;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Самбо. Основные технические и тактические приёмы в самбо.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

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

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

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

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

ТЕМАТИЧЕСКАЯ ТАБЛИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

№ п/п	Разделы, модули и темы	Количество часов (уроков)				
		Класс				
			VI	VII	VIII	IX
			102	102	102	102
Раздел 1						
1	Знания о физической культуре		4	4	4	4
		В процессе урока				
Раздел 2						
2	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия				
Раздел 3						
3	Физическое совершенствование		98	98	98	98
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока. Самостоятельные занятия				
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность		98	98	98	98
	Модуль 1. Легкая атлетика		35	35	35	35
1	Спринтерский бег		8	8	8	8
2	Прыжок в длину. Прыжок в высоту		5	5	5	5
3	Метание малого мяча		6	6	6	6
4	Кроссовый бег		10	10	10	10
5	Бег на средние дистанции		6	6	6	6
6	Подготовка к сдаче нормативов ГТО	В процессе урока				
	Модуль 2. Самбо		34	34	34	34
	Гимнастика		16	16	16	16
1	Строевые упражнения		3	3	3	3
2	Висы и упоры		7	7	7	7
3	Опорный прыжок		2	2	2	2

4	Акробатика		4	4	4	4
5	Подготовка к сдаче нормативов ГТО	В процессе урока				
	Самбо		18	18	18	18
1	Специально-подготовительные упражнения		4	4	4	4
2	Техническая подготовка		14	14	14	14
	Модуль 3. Спортивные игры		29	29	29	29
	Баскетбол		10	10	10	10
1	Ловля и передача мяча		2	2	2	2
2	Ведение мяча		4	4	4	4
3	Бросок мяча		4	4	4	4
	Волейбол		11	11	11	11
1	Приём и передача мяча		4	4	4	4
2	Подача мяча		4	4	4	4
3	Прямой нападающий удар мяча		3	3	3	3
	Футбол		8	8	8	8
1	Удары по мячу, остановки и ведение		5	5	5	5
2	Удары по воротам		3	3	3	3
	Итого		102	102	102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
5 – 7 классы		
Основы знаний. Знания о физической культуре (12 ч)		
История физической культуры (3 ч)	<i>Страницы истории</i>	
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения (1 ч)	5 класс Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх (1 ч)	6 класс Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе (1 ч)	7 класс Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации	Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»

Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	5 – 7 классы История туризма в мире и в России. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение. В процессе урока, самостоятельно	Определяют пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризуют основы его организации и проведения
Физическая культура человека (3 ч)	<i>Познай себя</i>	
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (3 ч) Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	5 - 7 классы Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма Самостоятельно	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
Режим дня и его основное содержание.	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	
Всестороннее и гармоничное физическое развитие (3 ч)	5 - 7 классы Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные

		гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	<i>Самоконтроль</i> 5 - 7 классы Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб В процессе урока, самостоятельно	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом (3 ч)	<i>Первая помощь при травмах</i> 5 - 7 классы Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Физическое совершенствование		
Модуль 1. Легкая атлетика (105 ч)		
Краткая характеристика вида спорта	5 – 7 классы История легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название различаемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой В процессе урока	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Требования к технике безопасности		

Спринтерский бег (24 ч)	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5 класс Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Прыжок в длину (9 ч)	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> 5 класс Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 6 класс Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 7 класс Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Прыжок в высоту (6 ч)	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> 5 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 6 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,

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

	Бег с препятствиями. Эстафеты. 6 класс Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег с препятствиями. Эстафеты. 7 класс Бег в равномерном темпе до 14 мин. Бег с препятствиями. Эстафеты.	нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Бег на средние дистанции (18 ч)	<i>Овладение техникой бега на средние дистанции</i> 5 класс Бег на 800 м. Бег на 1000 м. 6 класс Бег на 1000 м. Бег на 1200 м. 7 класс Бег на 1200 м. Бег на 1500 м.	
Развитие скоростно-силовых способностей	5 - 7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. В процессе урока	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	5 - 7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью В процессе урока	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5 - 7 классы Упражнения и простейшие программы развития скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены Самостоятельно	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Овладение организаторскими умениями	5 - 7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении занятий, в подготовке места проведения занятий В процессе урока	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации

		упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Модуль 2. Самбо (102 ч)		
Гимнастика (48 ч)		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	5 – 7 классы История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Техника выполнения физических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. В процессе урока	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Строевые упражнения (9 ч)	<i>Освоение строевых упражнений</i> 5 класс 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. 6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> 5 - 7 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах В процессе урока	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> 5 - 7 классы Мальчики: т набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками В процессе урока	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Висы и упоры (21 ч)	<i>Освоение и совершенствование висов</i>	Описывают технику данных

	<i>и упоров</i> 5 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. 6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; подтягивание в висе. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев; подтягивание из вися лёжа. 7 класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; подтягивание в висе. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; подтягивание из вися лёжа. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Опорный прыжок (6 ч)	<i>Освоение опорных прыжков</i> 5 класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). 6 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). 7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатика (12 ч)	<i>Освоение акробатических упражнений</i> 5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7 класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	5 - 7 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим-	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей

	настическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. В процессе урока	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	5 - 7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. В процессе урока	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	5 - 7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. В процессе урока	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	5 - 7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. В процессе урока	Используют данные упражнения для развития гибкости
Овладение организаторскими умениями	5 - 7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. В процессе урока	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Самбо (54 ч)		
Специально-подготовительные упражнения (12 ч)	<i>Освоение упражнений самбо</i> 5 – 7 классы Инструктаж ТБ. Самостраховка на спину. Самостраховка на бок. Самостраховка при падении. Самостраховка на спину прыжком. Удержания. Переворачивания. Выведение из равновесия.	Знать терминологию изучаемых приёмов самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и учебных схватках
Техническая подготовка (42 ч)	<i>Освоение приёмов самбо</i> 5 – 7 классы Приёмы самостраховки. Удержания. Переворачивания и выведение из равновесия. Болевые приёмы. Выведение из равновесия. Броски захватом руки и ног. Подножки. Подсечки. Зацепы. Подхваты. Броски через бедро. Броски через спину. Броски через голову. Приёмы самбо в положении лёжа. Игры и игровые задания. Учебные	Знать терминологию изучаемых приёмов самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и учебных схватках

	схватки.	
Модуль 3. Спортивные игры (87 ч)		
Баскетбол (30 ч)		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	5 – 7 классы История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. В процессе урока	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 - 6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. В процессе урока	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Ловля и передача мяча (6 ч)	<i>Освоение ловли и передач мяча</i> 5 - 6 классы 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). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Ведение мяча (12 ч)	<i>Освоение техники ведения мяча</i> 5 - 6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника правой и левой рукой. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Бросок мяча (12 ч)	<i>Овладение техникой бросков мяча</i> 5 - 6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

	Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	5 - 6 класс Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча. В процессе урока	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5 - 6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений В процессе урока	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 - 6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. В процессе урока	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5 - 6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). В процессе урока	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5—6 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по упрощённым правилам баскетбола. В процессе урока	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют

		игру в баскетбол как средство активного отдыха
Овладение организаторскими умениями	5 - 7 классы Организация и проведение подвижных игры и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. В процессе урока	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Волейбол (33 ч)		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	5 – 7 классы История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. В процессе урока	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 - 7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). В процессе урока	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Приём и передача мяча (12 ч)	<i>Освоение техники приёма и передач мяча</i> 5 - 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Нижняя и верхняя прямая подача мяча (12 ч)	<i>Освоение техники нижней прямой подачи</i> 5 - 6 классы Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 7 класс То же через сетку. Верхняя прямая подача мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Прямой нападающий удар мяча (9 ч)	<i>Освоение техники прямого нападающего удара</i> 5 - 7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие	5 - 7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от

координационных способностей	В процессе урока	ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. В процессе урока	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6 - 7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. В процессе урока	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 - 6 классы Игра в пионербол с элементами волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 7 класс Процесс совершенствования психомоторных способностей. Игра в волейбол по упрощённым правилам. В процессе урока	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Овладение организаторскими умениями	5 - 7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. В процессе урока	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Футбол (24 ч)		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	5 – 7 классы История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности при игре в футбол. В процессе урока	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения,	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники

	остановки, повороты, ускорения). 6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники. В процессе урока	игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
Удары по мячу, остановки и ведение мяча (15 ч)	<i>Освоение техники ударов по мячу, остановок и ведения мяча</i> 5 класс Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника левой и правой ногой. 6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника левой и правой ногой	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Удары по воротам (9 ч)	<i>Овладение техникой ударов по воротам</i> 5 класс Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. 6 - 7 классы Продолжение овладения техникой ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5 - 7 классы Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. В процессе урока	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 - 7 классы Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. В процессе урока	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5 - 6 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики. В процессе урока	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	5 - 6 классы Игра в футбол по упрощённым правилам на площадках разных	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.

способностей	размеров. 7 класс Дальнейшее закрепление техники. В процессе урока	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Овладение организаторскими умениями	5 - 7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. В процессе урока	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
	<i>Гибкость</i> 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
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике	<i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе

безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
---	--	--

Тема	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
8 – 9 классы		
Основы знаний. Знания о физической культуре (8 ч)		
Физическое развитие человека (2 ч)	<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> 8 класс Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. <i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции
	<i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i> 9 класс Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. <i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
Самонаблюдение и самоконтроль	<i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i> 8 - 9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Самостоятельно	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
Оценка эффективности занятий физкультурно-	<i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i>	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и

оздоровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	8 - 9 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Самостоятельно	используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. (2 ч)	8 - 9 классы Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах (2 ч)	8 - 9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Совершенствование физических способностей	8 - 9 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования. В процессе урока, самостоятельно	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
Адаптивная физическая культура	8 - 9 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. В процессе урока, самостоятельно	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
Профессионально-прикладная физическая	8 - 9 классы Прикладная физическая подготовка как	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной

подготовка	система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Самостоятельно	физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
История возникновения и формирования физической культуры (2 ч).		
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) (1 ч).	8 класс Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения (1 ч)	<i>Олимпиады: странички истории</i> 9 класс Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранец) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
Физическое совершенствование		
Модуль 1. Легкая атлетика (70)		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	8 – 9 классы История легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой В процессе урока	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований

Спринтерский бег (16 ч)	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 8 класс Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м. 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Прыжок в длину (6 ч)	8 класс Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. 9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Прыжок в высоту (4 ч)	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> 8 класс Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега способом. 9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,

		соблюдают правила безопасности
Метание малого мяча (12 ч)	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> 8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. 9 класс Метание малого мяча с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 5-6 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Кроссовый бег (20 ч)	<i>Овладение техникой длительного бега</i> 8 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег с препятствиями. Эстафеты. 9 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег с препятствиями. Эстафеты.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Бег на средние дистанции (12 ч)	<i>Овладение техникой бега на средние дистанции</i> 8 класс Бег на 1500 м. Бег на 2000 м. 9 класс Бег на 1500 м. Бег на 2000 м.	Описывают технику бега на средние дистанции, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие скоростно-силовых способностей	8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. 9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей. В процессе урока	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных	8 - 9 классы	Применяют разученные

способностей	Дальнейшее развитие скоростных способностей. В процессе урока	упражнения для развития скоростных способностей
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	8 - 9 классы Упражнения и простейшие программы развития скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Самостоятельно	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Овладение организаторскими умениями	8 – 9 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. В процессе урока	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Модуль 2. Самбо (68 ч)		
Гимнастика (32 ч)		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	8 – 9 классы История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Техника выполнения физических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. В процессе урока	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Строевые упражнения (6 ч)	<i>Освоение строевых упражнений</i> 8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	8 - 9 классы Совершенствование двигательных способностей. В процессе урока	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	8 - 9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров. В процессе урока	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений

Висы и упоры (14 ч)	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> 8 класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; подтягивание в висе. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок; подтягивание из виса лёжа. 9 класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; подтягивание в висе. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь; подтягивание из виса лёжа. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Опорный прыжок (4 ч)	<i>Освоение опорных прыжков</i> 8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). 9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатика (8 ч)	<i>Освоение акробатических упражнений</i> 8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Самбо (36 ч)		
Специально-подготовительные упражнения (8 ч)	<i>Освоение упражнений самбо</i> 8 – 9 классы Инструктаж ТБ. Самостраховка на спину. Самостраховка на бок. Самостраховка при падении.	Знать терминологию изучаемых приёмов самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и учебных схватках

	Самостраховка на спину прыжком. Удержания. Переворачивания. Выведение из равновесия.	
Техническая подготовка (28 ч)	<i>Освоение приёмов самбо</i> 5 – 7 классы Приёмы самостраховки. Удержания. Переворачивания и выведение из равновесия. Болевые приёмы. Выведение из равновесия. Броски захватом руки и ног. Подножки. Подсечки. Зацепы. Подхваты. Броски через бедро. Броски через спину. Броски через голову. Приёмы самбо в положении лёжа. Игры и игровые задания. Учебные схватки.	Знать терминологию изучаемых приёмов самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и учебных схватках
Развитие координационных способностей	8 - 9 классы Совершенствование координационных способностей. В процессе урока	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8 - 9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. В процессе урока	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	8 - 9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей. В процессе урока	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	8 - 9 классы Совершенствование двигательных способностей. В процессе урока	Используют данные упражнения для развития гибкости
Овладение организаторскими умениями	8 - 9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. В процессе урока	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Модуль 3. Спортивные игры (58 ч)		
Баскетбол (20 ч)		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	8 – 9 классы История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. В процессе урока	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. В процессе урока	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники

		игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопас
Ловля и передача мяча (4 ч)	<i>Освоение ловли и передач мяча</i> 8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Ведение мяча (8 ч)	<i>Освоение техники ведения мяча</i> 8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Бросок мяча (8 ч)	<i>Овладение техникой бросков мяча</i> 8 - 9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. В процессе урока	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники В процессе урока	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники В процессе урока	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8 - 9 классы Дальнейшее закрепление тактики Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных

	Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите. В процессе урока	игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 - 9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей. В процессе урока	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Овладение организаторскими умениями	8 - 9 классы Организация и проведение учебных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. В процессе урока	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Волейбол (22 ч)		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	8 – 9 классы История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. В процессе урока	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8 - 9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек В процессе урока	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Приём и передача мяча (8 ч)	<i>Освоение техники приёма и передач мяча</i> 8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Верхняя прямая подача мяча (8 ч)	<i>Освоение техники верхней прямой подачи</i>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,

	8 класс Верхняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс Верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Прямой нападающий удар мяча (6 ч)	<i>Освоение техники прямого нападающего удара</i> 8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	8 - 9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. В процессе урока	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 - 9 классы Совершенствование координационных способностей. В процессе урока	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. В процессе урока	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игр 9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. В процессе урока	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Овладение организаторскими умениями	8 - 9 классы Организация и проведение учебных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. В процессе урока	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры

Футбол (16 ч)		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	8 – 9 классы История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности при игре в футбол. В процессе урока	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8 - 9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. В процессе урока	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Удары по мячу, остановки и ведение мяча (10 ч)	<i>Освоение ударов по мячу, остановок и ведения мяча</i> 8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Совершенствование техники ведения мяча. 9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Удары по воротам (6 ч)	<i>Овладение техникой ударов по воротам</i> 8 - 9 классы Совершенствование техники ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 - 9 классы Совершенствование техники владения мячом. В процессе урока	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 - 9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом. В процессе урока	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение тактики игры	8 - 9 классы Совершенствование тактики игры. В процессе урока	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 - 9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей. В процессе урока	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Овладение организаторскими умениями	8 - 9 классы Организация и проведение учебных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. В процессе урока	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	<i>Гибкость</i> 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
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
	<i>Выносливость</i>	Выполняют разученные

	Упражнения для развития выносливости	комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	<i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Программа «Физическая культура» 5-9 классы, автор В.И. Лях, Москва, «Просвещение», 2016 год.
2. Примерная программа «Физическая культура» Самбо – в школу, автор С.Е. Табаков Е.В. Ломакина «Просвещение» 2019.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Просвещение», 2015 год.
4. Методическое пособие для учителей общеобразовательных учреждений «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время», авторы П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва, М., ООО «Планета», 2013 год.
5. Пособие для учителей «Внеурочная деятельность учащихся по волейболу», авторы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М., «Просвещение», 2011 год.
6. Пособие для учителей «Внеурочная деятельность учащихся по футболу», авторы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М., «Просвещение», 2011 год.
7. Пособие для учителей «Внеурочная деятельность учащихся по легкой атлетике», авторы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М., «Просвещение», 2011 год.
8. Пособие для учителей «Внеурочная деятельность учащихся по гимнастике», авторы В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М., «Просвещение», 2014 год.

Демонстрационные учебные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
2. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Экранно-звуковые пособия

1. Аудиовизуальные пособия по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)
2. Аудиозаписи

Технические средства обучения

1. Мультимедийный компьютер
2. Сканер
3. Принтер лазерный
4. Мультимедиапроектор
5. Экран

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Перекладина гимнастическая

3. Брусья гимнастические
4. Бревно гимнастическое
5. Козёл гимнастический
6. Конь гимнастический
7. Мост гимнастический
8. Скамейка гимнастическая
9. Канат для лазания
10. Маты гимнастические
11. Мяч набивной
12. Мяч малый (теннисный)
13. Скакалка гимнастическая
14. Палка гимнастическая
15. Обруч гимнастический
16. Планка для прыжков в высоту
17. Стойка для прыжков в высоту
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19. Мячи баскетбольные
20. Сумка для переноса мячей
21. Стойки волейбольные
22. Сетка волейбольная
23. Мячи волейбольные
24. Ворота для футбола (мини-футбола)
25. Мячи футбольные
26. Насос для накачивания мячей
27. Палатки туристские
28. Рюкзаки туристские
29. Секундомер
30. Рулетка
31. Свисток
32. Фишки

СОГЛАСОВАНО.

Протокол заседания методического
объединения учителей физической
культуры от 30 августа 2022

№ 1 Руководитель ШМО

О.С. Нестеренко Нестеренко О.С.

СОГЛАСОВАНО.

Заместитель директора по УВР

А.В. Клиновицкая Клиновицкая А.В.
« 31 » августа 2022 года