

Краснодарский край Приморско-Ахтарский район станица Бриньковская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5
имени Г.Я.Бахчиванджи

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ №5
МО Приморско-Ахтарского района
от 30 августа 2021 года протокол № 1
Председатель _____ С.В. Стрижко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

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

Количество часов: 442 часа

Учитель: Глазин Михаил Иванович, учитель физической культуры МБОУ СОШ №5

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897, в редакции приказа Минобрнауки России от 11 декабря 2020г №712, с учетом примерной основной общеобразовательной программы основного общего образования по математике, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции протокола от 04 февраля 2020 №1/20),

с учетом УМК:

- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / (М.Я. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я.Виленского – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2013г.,
- Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 4-е изд. - М.: Просвещение, 2016г.,
- рабочая программа по физической культуре 5-9 классы автора Ляха В.И. // Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – 7-е изд. - М.: Просвещение, 2019
- примерная рабочая программа учебного модуля «САМБО» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования. Краснодар, 2021(Одобрено решением РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г.)

Рабочая программа по предмету физическая культура 5-9 класс - это документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения учебного предмета, требования к результатам освоения основной образовательной программы общего образования обучающихся в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования

1. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Личностные :

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных,

этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усваивают приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной

деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих

данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы,

теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче

инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные

5 класс *Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик 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;
- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21

Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26

6 класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90

Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

7 класс

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.

- **выполнять основные технические действия самбо**
- **выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.**

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.
- **выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;**
- **выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;**

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28

9 класс

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 обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
 - **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.
- **выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;**
- **выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;**

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
------------------------	----------	---------

	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230

2. Содержание учебного 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. **Развитие Самбо в России**

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Понятие о технике Самбо

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение. Бег с переменной скоростью. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к соревновательной деятельности, к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)

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

В данной рабочей программе содержание предмета «Физическая культура» представлено следующими разделами:

- 5-7 классы

1. Основы знаний
2. Двигательные умения и навыки
3. Развитие двигательных способностей

- 8-9 классы

1. Что вам надо знать
2. Базовые виды спорта школьной программы
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Подраздел «Самбо» в 5, 8 и 9 классах реализуется третьим уроком каждой недели.

3. Тематическое планирование

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности
5 класс-102 часа			
1. Основы знаний – 1 час			
История физической культуры-1	История физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	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.	1) гражданское воспитание; 2) патриотическое воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 5) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
2. Двигательные умения и навыки – 42 часа (самбо- 14 часов)			
Легкая атлетика-8 ч, <i>самбо -4ч</i>	Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	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	1) гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4) эстетическое воспитание; 5) физическое

		<p>беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; б) трудовое воспитание</p>
	Самбо1. Требования техники безопасности. Страховка во время занятий единоборствами. Захваты	Уметь технически правильно выполнять падение на спину	
	Бег 30 метров с высокого старта на результат. ОРУ в движении. ГТО Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета	<p>Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Овладеть бегом по прямой.</p>	
	Бег 60 метров с низкого старта на результат . ГТО. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета		
	Самбо2. Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу.	Уметь технически правильно выполнять падение на спину	
	Прыжковые упражнения Прыжки в длину с места. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания) ГТО; повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Эстафеты	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p>	

	Прыжки в длину с разбега – на результат. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Эстафеты.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Овладеть техникой прыжка.	
	Самбо3. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	
	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Челночный бег – на результат. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Эстафеты.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Овладеть техникой метания.	
	Метание теннисного мяча с полного разбега в коридор 10 метров. Специальные беговые упражнения. ГТО Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Эстафеты.	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера	
	Развитие выносливости. Кросс 1500м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Спортивные игры. «Русская лапта». Защита рефератов.	Уметь демонстрировать физические кондиции. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость.	
Футбол-6, самбо-3ч	Стойки игрока; Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы (на точность, по	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия	1) гражданское воспитание; 3) духовно-

	<p>воротам).ОРУ: перемещение в стойке приставными шагами бокам и спиной вперед. Ускорение, старты из различных положений. Учебная игра 3х3.</p>	<p>в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью. Овладеть стойкой футболиста Овладеть техникой удара</p>	<p>нравственное воспитание 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; б)трудовое воспитание</p>
	<p>Самбо5. Самостраховка:перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность позакреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности</p>	
	<p>Удар по неподвижному мячу носком стопы с попаданием мяча в цель.Учебная игра 4х4.</p>	<p>Уметь выполнять удары по мячу. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. Освоить технику удара.</p>	
	<p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Позиционное нападение без изменения позиции игроков (3х1, 3х2).</p>	<p>Уметь выполнять приемов остановки мяча. Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить</p>	

	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра. Тактика свободного нападения.	сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию. Овладеть техническими действиями.	
	Самбоб. Самостраховка: на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности	
	Ведение мяча по прямой. Игровые задания 3х3, 2х1 с атакой на ворота. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения. Освоить приемы передвижения игрока с мячом.	
	Ведение мяча с изменением направления движения. Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владения мячом. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка. Освоить приемы передвижения игрока с мячом.	
	Самбо 7. Самостраховка: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную	

	стоящего боком	деятельность позакреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности	
	Ведение мяча с изменением скорости ведения. Ведущей и не ведущей ногой. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра. Защита рефератов.	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог. Освоить технические действия игрока на футбольном поле.	
Гимнастика-10 ч Самбо – 5 часов	История гимнастики. Организующие команды и приемы. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Освоение строевых упражнений. 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. Упражнения на гибкость. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника их выполнения.	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. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы	1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; б)трудовое воспитание

	<p>Самбо8. Самостраховка: при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности</p>	
	<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из виса лежа(д). ГТО Перестроение из колоны по два и по четыре в колоны по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Перестроение из колоны по одному в колоны по четыре. ОРУ без предметов на месте.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь. Освоить технику висов.</p>	
	<p>Простые упоры. Наскок в упор прыжком, соскок махом назад. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во</p>	

		взаимодействии. Освоить технику упоров.	
	Самбо9. Самостраховка: вперёд на руки из стойки на руках	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности	
	Наскок в упор прыжком, переворот вперед. Акробатические упражнения и комбинации Кувырок вперед. Развитие силовых способностей и силовой выносливости Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). ГТО	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодейст-</i> <i>вие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания. Освоить технику упоров. Осваивать акробатические элементы в целом	
	Кувырок назад. Стойка на лопатках Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости. Развитие гибкости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том	

		<p>числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p><i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Осваивать акробатические элементы в целом.</p>	
	Самбо10. Самостраховка: вперёд на руки прыжком	<p>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.</p> <p>Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности</p>	
	<p>Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов.</p> <p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ в движении.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.</p> <p><i>Р: оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p><i>П: общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p><i>К: взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы.</p> <p>Осваивать акробатические элементы в целом.</p>	
	<p>Стоя на коленях наклон назад «мост» с помощью. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.</p> <p>Прыжки «змейкой» через скамейку.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.</p> <p><i>Р: оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p>	

	Броски набивного мяча до 2 кг.	<p>П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы.</p> <p>Осваивать акробатические элементы в целом.</p>	
	Самбо 11. Падения на руки прыжком назад - на спину прыжком.	<p>Самбо. Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь контролировать функционально - эмоциональное состояние организма в занятиях. Знать назначение общей и специальной физической</p>	
	Из положения лежа на спине «мост» с помощью и самостоятельно. Развитие координационных способностей: упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне.	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.</p> <p>Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы.</p> <p>Осваивать акробатические элементы в целом.</p>	
	Вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Опорные прыжки.	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.</p>	

	<p>Вскок в упор присев. Наскок на гимнастический мостик. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Осваивать технику прыжка.</p>	
	<p>Самбо12. Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки.</p>	<p>Самбо: Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально - эмоциональное состояние организма на занятиях Знать назначение общей и специальной физической</p>	
	<p>Прыжок через «козла» ноги врозь с помощью самостоятельно (высота 90 – 100 см.) Упражнения в равновесии</p> <p>Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Осваивать технику прыжка. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.</p>	

<p>Гандбол-3 Самбо-2 часа</p>	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Подвижные игры «Салки в спину», «Забег за спину».</p>	<p>Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха</p>	<p>1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание</p>
	<p>Самбо 13.Выведение из равновесия, захватом ног,передняя и задняя подсечки</p>	<p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально - эмоциональное состояние организма на занятиях Знать назначение общей и специальной физической</p>	
	<p>Освоение техники ведения мяча Остановка и повороты. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игры, игровые задания 2х1, 3х1, 3х2, 3х3</p>	<p>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</p>	
	<p>Освоение ловли и передач мяча Овладение техникой бросков мяча Ловля и передача мяча одной рукой, двумя руками. Бросок мяча в ворота. Вырывание и выбивание мяча, блокирование броска. Игра по упрощенным правилам. Защита рефератов.</p>	<p>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 Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>	

	Самбо14 «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально - эмоциональное состояние организма на занятиях Знать назначение общей и специальной физической	
1.Основы знаний -3 часа. 2. Двигательные умения и навыки(самбо)-1 час			
Физическая культура человека -3 Самбо-1 час	Физическая культура человека Физическое развитие человека	Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание
	Режим дня и его основное содержание и правила планирования	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.	
	Самбо15 Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально - эмоциональное состояние организма на занятиях Знать назначение общей и специальной физической	

	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	
2. Двигательные умения и навыки-52 часа(самбо-17 часов)			
Баскетбол -21ч Самбо- 11ч	История баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Уметь выполнять различные стойки. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Освоить приемы передвижения игрока.	1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; б)трудовое воспитание
	Самбо16..Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально - эмоциональное состояние организма на занятиях Знать назначение общей и специальной физической	
	Остановка двумя шагами,	Уметь выполнять остановки.	

	прыжком. Ведение мяча на месте, шагом и бегом.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	
	Повороты на месте с мячом и без мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока левой, правой рукой. Эстафеты	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Освоить приемы передвижения игрока.	
	Самбо17.Имитация подхвата (без партнера и спартерном).	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально - эмоциональное состояние организма на занятиях Знать назначение общей и специальной физической	
	Освоение ловли и передач мяча Передача мяча одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Уметь выполнять ловлю мяча на месте. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления по команде. Комбинации из освоенных элементов	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Освоить приемы передачи мяча	
	Самбо18. Имитация подхвата с манекеном(стулом).	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально - эмоциональное состояние организма на занятиях Знать назначение общей и специальной физической	
	Освоение техники ведения мяча Ведение мяча правой и левой рукой по прямой в низкой , средней и высокой	Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча Р.: выполнять правила игры.	

	стойке. Комбинации: перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. Освоить технику ведения мяча.		
	Бросок двумя руками от груди с места. Учебная игра 3х3 по упрощенным правилам.	САМБО. Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложнокоординационных специально - подготовительных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять изучаемым материалом на практических		
	Самбо19. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.			
	Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 3х3.			
	Бросок одной рукой от головы с места. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 3х3.		Уметь выполнять бросок. Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.	
	Самбо20. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка		П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	
	Два шага. Вырывание мяча. Дистанционные броски с 2-2,5 метров. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 3х3.		Освоить технику броска	
	Два шага после ведения. Выбивание мяча. Дистанционные броски с 2-2,5			

	метров. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 3х3.		
	Самбо21. Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.		
	Бросок одной рукой от плеча после двух шагов. Ведение мяча правой, левой рукой по заданию. Учебная игра.		
	Освоение индивидуальной техники защиты Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра 3х3.	<p>Уметь вырывать , выбивать мяч.</p> <p>Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.</p> <p>П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.</p> <p>Освоить технику вырывания , выбивания мяча.</p>	
	Самбо22. Имитация броска через спину с палкой(подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине).Подбив тазом, спиной, боком.		
	Освоение тактики игры Взаимодействие двух игроков. Тактика свободного нападения. «Отдал мяч – освободился от опеки	<p>Уметь выполнять ловлю мяча в движении.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия;</p> <p><i>прогнозирование</i> – предвосхищать</p>	

	<p>защитника – вышел на свободное место для получения мяча или атаки»Тактика свободного нападения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Учебная игра</p>	<p>результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>	
	<p>Позиционное нападение 5х0. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Учебная игра.</p>		
	<p>Самбо23. Броски. Выведение из равновесия: толчком,скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере,стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью)</p>	<p>Самбо: Знать и уметь выполнять выведениеиз равновесия: толчком,</p>	
	<p>Нападение быстрым прорывом .Ловля мяча двумя руками после выхода игрока навстречу летящему мячу с остановкой в два шага. Ведение мяча правой, левой рукой по заданию. Учебная игра.</p>		
	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Ловля мяча двумя руками на месте – ведение- остановка прыжком – бросок одной или двумя руками с места(сочетание приемов). Учебная игра, игровые задания 2х1, 3х1.</p>	<p>Корректировка техники ведения мяча. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	

	Самбо24. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	технический действий. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Самбо: Знать и уметь выполнять варианты задней подножки	
	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину (сочетание приемов). Ведение мяча с переводом мяча слева на право. Учебная игра, игровые задания 3х2, 3х3.		
	Ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Игра по упрощённым правилам.	Корректировка техники ведения мяча. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	
	Самбо25. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	технический действий. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	
	Ловля на месте – ведение – остановка – повороты – передача (сочетание приемов) . ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Игра по упрощённым правилам.	Самбо: Знать и уметь выполнять переднюю подножку	
	Оценка техники выполнения. Ловля на месте – ведение – остановка – повороты – бросок. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Игра по упрощённым правилам. Защита рефератов.		
	Самбо26. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение	Знать и уметь выполнять боковую подсечку	

	подсечки партнеру в стойке.		
Волейбол -5ч Самбо -2 ч	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.	1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; б)трудовое воспитание
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 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) Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом; метания в цель различными мячами	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	
	Самбо27. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки	Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.Знать и уметь выполнять зацеп голенью	
	Освоение техники приёма и передачи мяча Передачи мяча над собой, через сетку. Жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.	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	

	<p>Освоение техники нижней прямой подачи Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (подача, приём, передача, удар). Круговая тренировка, подвижная игра с мячом</p>	<p>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. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>	
	<p>Самбо28. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.</p>	<p>Знать и уметь выполнять подхват под две ноги</p>	
	<p>Освоение тактики игры Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Защита рефератов.</p>	<p>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</p>	
<p>Кроссовая подготовка-3ч Самбо-2ч</p>	<p>Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. «Русская лапта».</p>	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения</p>	<p>1) гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4) эстетическое воспитание;</p>

	Самбо29. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.	поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	5) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6) трудовое воспитание
	Бег 500 м – девочки, 600 м – мальчики на результат.ОРУ. Специально беговые упражнения.«Русская лапта».	Описывать технику бега на выносливость. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований Самбо. Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы наруки и на ноги.	
	Бег 1500 м на результат. ГТО. ОРУ. Специально беговые упражнения.«Русская лапта».	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты	
	Самбо30. Бросок через спину. Бросок через бедро.	Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации	
Легкая атлетика-6 ч	Стартовый разбег с пробеганием до	Уметь демонстрировать финальное усилие в	1) гражданское

Самбо-3ч	<p>30 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Эстафеты</p>	<p>беге.</p> <p><i>Р: целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p><i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p><i>К: инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p><i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Усвоить бег с ускорением</p>	<p>воспитание;</p> <p>3) духовно-нравственное воспитание</p> <p>4)эстетическое воспитание;</p> <p>5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;</p> <p>б)трудовое воспитание</p>
	<p>Бег 60 метров с высокого старта на результат.ГТО</p> <p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета</p>	<p>Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.</p> <p><i>Р: планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>П: общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><i>К: инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p> <p>Овладеть бегом по прямой.</p>	
	<p>Самбо31. Тренировочные схватки по заданию Подвижные игры: «поймай лягушку»,«фехтование»</p>	<p>Мотивированность к занятиям Самбо.</p> <p>Уметь применять приобретённые технические навыки в играх -заданиях и тренировочных схватках.</p>	
	<p>Прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега.</p> <p><i>Р: контроль и самоконтроль</i> – сличать</p>	

	<p>ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Гладкий бег. Эстафеты</p>	<p>способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П: общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Овладеть техникой прыжка.</p>	
	<p>Прыжки в длину с разбега – на результат.</p> <p>ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Эстафеты.</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега.</p> <p><i>Р: контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П: общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Овладеть техникой прыжка.</p>	
	<p>Самбо32. Тренировочные схватки по заданию Подвижные игры: «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга»</p>	<p>Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх -заданиях и тренировочных схватках</p>	
	<p>Метание теннисного мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые</p>	<p>Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.</p> <p><i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве</p>	

	сериями. Эстафеты.	с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Овладеть техникой метания.	
--	--------------------	--	--

	Метание теннисного мяча с полного разбега в коридор 10 метров.ГТО. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Эстафеты. Защита рефератов.	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 легкой 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	
	Самбо33. Тренировочные схватки по заданию Подвижные игры: «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг»,	Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх -заданиях и	

	«перетягивание каната»,	тренировочных схватках	
3. Развитие двигательных способностей - 2 часа			
2. Двигательные умения и навыки(самбо)-1ч			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой -1	Подготовка к занятиям физической культурой. Сила Быстрота Выносливость Ловкость Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз Основные двигательные способности. Гибкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, развития силы, развития быстроты, развития выносливости, развития ловкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям	1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание
Оценка эффективности занятий физической культурой-1	Самонаблюдение и самоконтроль Защита итоговых работ	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Представляют выполненную итоговую работу	
Самбо-1ч	Самбо34. Тренировочные схватки по заданию Подвижные игры: «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву»	Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх -заданиях и тренировочных схватках.	

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности
	6 класс -68 часов		
	1. Основы знаний –4 часа		
История физической культуры-1ч	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	1)гражданское воспитание; 2) патриотическое воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание; 7)экологическое воспитание; 8)ценности научного познания

Физическая культура (основные понятия) - 1ч	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливая связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам. Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание объём времени для каждой части занятий	
Физическая культура человека -2ч	Закаливание организма	Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур	
	Правила безопасности и гигиенические требования	Руководствуются правилами безопасности при их проведении закаливающих процедур	
2. Двигательные умения и навыки - 62 часа			
Легкая атлетика-8ч	Бег с ускорением с максимальной скоростью до 50 м Бег 30м ГТО Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. История легкой атлетки. Специальные беговые упражнения. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Бег с ускорением.	Изучают историю лёгкой атлетки 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	1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание

		<p>упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Стартовый разгон в беге на короткие дистанции</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение</p> <p>Усвоить специальные беговые упражнения.</p>	
	<p>Бег 60 метров на результат.ГТО ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета. Измерение результатов</p>	<p>Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p> <p>Овладеть бегом по прямой.</p>	
	<p>Прыжковые упражнения Прыжки в длину с места – на результат. ГТО Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места и с разбега. Эстафеты.</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее</p>	

		<p>достижения. Овладеть техникой прыжка.</p>	
	<p>Прыжки в длину с разбега – на результат. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Эстафеты.</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Овладеть техникой прыжка.</p>	
	<p>Метание малого мяча ГТО Метание теннисного мяча с места на дальность. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Эстафеты. Правила соревнований в метаниях</p>	<p>Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Овладеть техникой метания.</p>	
	<p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1). Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Эстафеты.</p>	<p>Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	

		Овладеть техникой метания.	
	Развитие выносливости Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) на 1200 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. «Русская лапта».	Уметь демонстрировать физические кондиции. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость.	
	Бег 1500м на результат. ГТО . ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Спортивные игры. «Русская лапта». Защита рефератов.	Уметь демонстрировать физические кондиции Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость.	
Футбол -6ч	Стойки игрока; Удар по не подвижному мячу внутренней стороной стопы. перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ускорение, старты из различных положений. Дальнейшее закрепление техники.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.	1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание

		Овладеть стойкой футболиста, техникой удара	
	Удар по не подвижному мячу носком стопы. Учебная игра 4х4. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	<p>Уметь выполнять удары по мячу. <i>Р: контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. <i>П: общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <i>К: взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. Освоить технику удара.</p>	
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	<p>Уметь выполнять приемов остановки мяча. <i>Р: целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>П: общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. <i>К: взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию. Овладеть техническими действиями.</p>	
	Ведение мяча с изменением скорости. Комбинация из освоенных элементов.	<p>Уметь выполнять ведение мяча в движении. <i>Р: контроль и самоконтроль</i> – сличать</p>	

	Игровые задания 2х1, 3х1,3х2.	<p>способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.</p> <p>Освоить приемы передвижения игрока с мячом.</p>	
	<p>Ведение мяча с изменением направления движения. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.</p>	<p>Уметь выполнять ведение мяча в движении.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка.</p> <p>Освоить приемы передвижения игрока с мячом.</p>	
	<p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведущей и не ведущей ногой. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра. Защита рефератов.</p>	<p>Уметь выполнять ведение мяча в движении.</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.</p> <p>Освоить технические действия игрока на футбольном поле.</p>	

Гимнастика-10ч	<p>История гимнастики. Организующие команды и приемы. Ритмическая гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки Техника выполнения физических упражнений.</p>	<p>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.</p>	<p>1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание</p>
	<p><u>Висы Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</u> Подтягивание в висе ГТО; поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из вися лежа(д). Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).Перестроение из колоны по одному в колоны по четыре. ОРУ без предметов на месте. Установка и уборка снарядов</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь. Освоить технику висов.</p>	
	<p>Простые упоры. Наскок в упор прыжком, соскок махом назад,переворот вперед . Размахивание изгибами(д). ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе</p>	

	<p>лежа(д) ГТО. Развитие силовых способностей.</p>	<p>модели и схемы, для решения задач. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Освоить технику упоров.</p>	
	<p>Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор(м). Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь: соскок с поворотом(д). Перестроение из колонны по два в колону по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей. ГТО</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. <i>Р: контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>П: общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Осваивать акробатические элементы в целом</p>	
	<p>Акробатические упражнения и комбинации Два кувырка назад слитно Два кувырка вперед слитно. Перестроение из колонны по два в колону по одному. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, подтягивание.</p>	<p>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. <i>Р: планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П:</i> <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во</p>	

		<p>взаимодействии.</p> <p>Осваивать акробатические элементы в целом.</p>	
	<p>Стойка на голове . Перестроение из колоны по два в колону по одному. ОРУ в движении. Развитие гибкости. ГТО</p>	<p>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.</p> <p><i>Р: планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</p> <p><i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p><i>П: знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p><i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Осваивать акробатические элементы в целом.</p>	
	<p>Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов.</p> <p>Развитие координационных способностей: прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Перестроение из колоны по два в колону по одному. ОРУ в движении.</p> <p>Упражнения для разогревания.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.</p> <p><i>Р: оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p><i>П: общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p><i>К: взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы.</p> <p>Осваивать акробатические элементы в целом.</p>	
	<p>Стоя на коленях наклон назад «мост» с помощью. Из положения стоя «мост» с</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.</p>	

	<p>помощью и самостоятельно. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.</p>	<p><i>Р: оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <i>П: общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <i>К: взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Осваивать акробатические элементы в целом.</p>	
	<p>Опорные прыжки Прыжок через «козла» ноги врозь с помощью. (высота 100 – 110 см.) Вскок в упор присев и соскок прогнувшись Наскок на гимнастический мостик. Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. <i>Р: оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <i>П: общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <i>К: взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Осваивать технику прыжка.</p>	
	<p>Прыжок через «козла» ноги врозь самостоятельно. Упражнения в равновесии(высота 100 – 110 см.) «Гимнастическая скамейка» - способы передвижения. . Сгибание – разгибание рук, лежа в упоре .ГТО. Упражнения с</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. <i>Р: коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <i>П: общеучебные</i> – ориентироваться в</p>	

	длинной скакалкой. Защита рефератов.	разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения. Осознавать целесообразность занятий физической культурой. занятий физической культурой.	
Гандбол -3ч	Освоение ловли и передач мяча Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание
	Овладение техникой бросков мяча Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой Позиционное нападение без изменения позиций игроков.Игра по упрощенным правилам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
	Освоение индивидуальной техники защиты Вырывание и выбивание мяча, блокирование броска. Игра вратаря.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	

	<p>Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощенным правилам</p> <p>Защита рефератов.</p>	<p>типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>	
Баскетбол -21ч	<p>Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.</p> <p>Основная стойка баскетболиста. Перемещение в стойках. Ведение мяча на месте, шагом и бегом. Эстафеты с мячом.</p>	<p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p> <p>Уметь выполнять различные стойки.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Освоить приемы передвижения игрока</p>	<p>1)гражданское воспитание;</p> <p>3) духовно-нравственное воспитание</p> <p>4)эстетическое воспитание;</p> <p>5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;</p> <p>6)трудовое воспитание</p>
	<p>Остановка двумя шагами, прыжком.</p> <p>Ведение мяча на месте, шагом и бегом.</p>	<p>Уметь выполнять остановки.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Освоить приемы передвижения игрока.</p>	
	<p>Повороты на месте с мячом и без мяча.</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока левой, правой рукой. Эстафеты</p>	<p>Уметь выполнять ловлю мяча на месте.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Освоить приемы передачи мяча</p>	
	<p>Освоение ловли и передач мяча, одной рукой от плеча, двумя руками от груди в движении Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».</p>	<p>Уметь выполнять ловлю мяча на месте.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Освоить приемы передачи мяча</p>	

	<p>Освоение техники ведения мяча Ведение мяча правой и левой рукой по прямой в низкой, средней и высокой стойке. Комбинации: перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.</p>	<p>Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p>	
	<p>Бросок двумя руками от груди с места. Учебная игра 3х3 по упрощенным правилам.</p>	<p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.</p>	
	<p>Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 3х3.</p>	<p>Освоить технику ведения и броска мяча.</p>	
	<p>Бросок одной рукой от головы с места. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 3х3.</p>		
	<p>Дистанционные броски с 2-2,5 метров. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 3х3.</p>		
	<p>Два шага после ведения. Выбивание мяча. Дистанционные броски с 2-2,5 метров. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 3х3.</p>		
	<p>Бросок одной рукой от плеча после двух шагов. Ведение мяча правой, левой рукой по заданию. Учебная игра.</p>	<p>Уметь выполнять бросок. Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> –</p>	

		<p>формулировать свои затруднения</p> <p>Освоить технику броска</p>	
	<p>Освоение индивидуальной техники защиты Перехват мяча. Вырывание, выбивание мяча. Дистанционные броски с 2-2,5 метров. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 3х3.</p>	<p>Уметь вырывать мяч.</p> <p>Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.</p> <p>П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.</p> <p>Освоить технику вырывания, выбивания, перехвата мяча.</p>	
	<p>Освоение тактики игры Взаимодействие двух игроков Тактика свободного нападения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Учебная игра</p>	<p>Уметь выполнять ловлю мяча в движении.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	
	<p>Позиционное нападение 5х0. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Учебная игра.</p>	<p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>	
	<p>Нападение быстрым прорывом .Ловля мяча двумя руками после выхода игрока навстречу летящему мячу с остановкой в два шага. Ведение мяча правой, левой рукой по заданию. Учебная игра.</p>		
	<p>Овладение игрой и комплексное</p>	<p>Уметь выполнять ловлю мяча в движении.</p>	

	<p>развитие психомоторных способностей Ловля мяча двумя руками после выхода игрока навстречу летящему мячу с остановкой в два шага. Ведение мяча правой, левой рукой по заданию. Учебная игра.</p>	<p><i>Р: планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. <i>П: общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>К: инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения. Освоить приемы передвижения игрока.</p>	
	<p>Ловля мяча двумя руками на месте – ведение- остановка прыжком – бросок одной или двумя руками с места(сочетание приемов). Учебная игра, игровые задания 2x1, 3x1.</p>		
	<p>Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину(сочетание приемов). Ведение мяча с переводом мяча слева на право. Учебная игра, игровые задания 3x2, 3x3.</p>	<p>Корректировка техники ведения мяча. <i>Р.:</i> использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. <i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.</p>	
	<p>Ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов(сочетание приемов). Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Нападение быстрым прорывом . Игра по упрощенным правилам.</p>	<p><i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p>	
	<p>ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов(сочетание приемов). ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь владеть мячом в игре баскетбол <i>Р.:</i> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.</p>	
	<p>Оценка техники выполнения. Ловля на месте – ведение – остановка – повороты – бросок. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Игра по упрощенным правилам. Защита рефератов.</p>	<p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p>	

<p>Волейбол -5ч</p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p>	<p>1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание</p>
	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 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) Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом; метания в цель различными мячами</p>	<p>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</p>	
	<p>Освоение техники приёма и передачи мяча Развитие выносливости Передачи мяча над собой, через сетку. Жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p>	<p>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</p>	
	<p>Освоение техники нижней прямой подачи Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (подача, приём, передача, удар). Круговая тренировка, подвижная игра с мячом</p>	<p>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. Определяют степень утомления организма во</p>	

		время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	
	Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Тактика свободного и позиционного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Защита рефератов.	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	
Кроссовая подготовка-3ч	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. «Русская лапта».	Уметь демонстрировать физические кондиции Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	1)гражданское воспитание; 2)патриотическое воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание
	Бег 500 м – девочки, 600 м – мальчики на результат. ОРУ. Специально беговые упражнения. «Русская лапта».	Описывать технику бега на выносливость. 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 легкой атлетике.	
	Бег 1500 м на результат. ГТО ОРУ. Специально беговые упражнения. «Русская лапта».	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	
Легкая атлетика-6ч	Стартовый разбег с пробеганием до 50 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Упражнения и простейшие программы развития скоростных и координационных способностей на основе легкоатлетических упражнений	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию. Усвоить бег с ускорением	1)гражданское воспитание; 2)патриотическое воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание
	Бег 60 метров с высокого старта на результат. ГТО.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Овладеть бегом по прямой.	
	Прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Гладкий бег. Эстафеты	Уметь выполнять прыжки с разбега. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью;	
	Прыжки в длину с разбега – на результат. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег с		

	изменением направления по сигналу. Эстафеты.	определять общую цель и пути ее достижения. Овладеть техникой прыжка.	
	Метание теннисного мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Эстафеты.	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 легкой 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 Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Овладеть техникой метания.	
	Метание теннисного мяча с полного разбега – на результат. ГТО Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Эстафеты. Помощь в подготовке места проведения занятий. Защита рефератов.		
3. Развитие двигательных способностей - 2 часа			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой -1	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения .	1) гражданское воспитание; 2) патриотическое воспитание; 3) духовно-нравственное

<p>Оценка эффективности занятий физической культурой-1</p>	<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб Защита итоговых работ</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. Оценивают свою силу по приведённым показателям Представляют выполненную итоговую работу</p>	<p>воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание</p>
--	--	--	--

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности
	7 класс-68 часов		
1. Основы знаний – 4 часов			
История физической культуры-1ч	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	1)гражданское воспитание; 2)патриотическое воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание; 7)экологическое воспитание; 8)ценности научного познания
Физическая культура (основные понятия)-1ч	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка	Раскрывают понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях и развитие Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют её отличия от физической и технической подготовки	
Физическая культура человека-2ч	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Характеризуют качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой	
	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	
2. Двигательные умения и навыки – 62 часа			
Легкая атлетика-8ч	Бег с ускорением с максимальной скоростью до 50 м. Бег 30 м. ГТО Беговые упражнения Первичный	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают	1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное

	<p>инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. История легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Бег с ускорением</p>	<p>технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	<p>воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание</p>
		<p>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 Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Усвоить специальные беговые упражнения.</p>	
	<p>Бег 60 метров на результат. ГТО ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета. Измерение результатов</p>	<p>Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять</p>	

		<p>активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Овладеть бегом по прямой.</p>	
	<p><u>Прыжковые упражнения</u> Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места и с разбега. Эстафеты.</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Овладеть техникой прыжка.</p>	
	<p>Прыжки в длину с разбега – на результат. (ГТО) ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Эстафеты.</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Овладеть техникой прыжка.</p>	
	<p><u>Метание малого мяча (ГТО)</u> Метание теннисного мяча с места на дальность. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Эстафеты. Правила соревнований в метаниях</p>	<p>Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> –</p>	

		<p>задавать вопросы, обращаться за помощью. Овладеть техникой метания.</p>	
	<p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1). Метание теннисного мяча с полного разбега на дальность. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Эстафеты.</p>	<p>Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Овладеть техникой метания.</p>	
	<p>Развитие выносливости Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) на 1200 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. «Русская лапта».</p>	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость.</p>	
	<p>Бег 1500м на результат. ГТО ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Спортивные игры. «Русская лапта». Защита рефератов.</p>	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость.</p>	

Футбол -6ч	Удар по не подвижному мячу внутренней стороной стопы, носком стопы. Учебная игра 3х3. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	Уметь выполнять удары по мячу. Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения. Овладеть техникой удара.	1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	Уметь выполнять приемов остановки мяча. Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию. Овладеть техническими действиями.	
	Остановка катящегося мяча подошвой. из освоенных элементов. Учебная игра. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	Уметь выполнять приемов остановки мяча. Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию. Овладеть техническими действиями.	
	Ведение мяча с изменением скорости. Комбинация из освоенных элементов. Игровые задания 2х1, 3х1,3х2.	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> –	

		<p>формулировать свои затруднения. Освоить приемы передвижения игрока с мячом.</p>	
	<p>Ведение мяча с изменением направления движения. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.</p>	<p>Уметь выполнять ведение мяча в движении. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка. Освоить приемы передвижения игрока с мячом.</p>	
	<p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведущей и не ведущей ногой. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра. Защита рефератов.</p>	<p>Уметь выполнять ведение мяча в движении. Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог. Освоить технические действия игрока на футбольном поле.</p>	
Гимнастика-10ч	<p>История гимнастики. Организующие команды и приемы Освоение строевых упражнений. Выполнение команд: «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!», «пол-шага!», «полный шаг!». Подтягивание Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники</p>	<p>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. Различают строевые</p>	<p>1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание,</p>

	<p>безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.</p>	<p>команды, четко выполняют строевые приемы</p>	<p>формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; б) трудовое воспитание</p>
	<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Простые упоры. Наскок в упор прыжком, соскок махом назад. Наскок в упор прыжком, переворот вперед. Перестроение из колоны по одному в колоны по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). ГТО</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь. Освоить технику висов.</p>	
	<p>Комбинации на разновысотных брусьях из уже изученных элементов. Подъем переворотом в упор толчком двумя, махом назад, соскок(м). Махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (д). Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание. Способы регулирования физической нагрузки</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников,</p>	

		<p>способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Освоить технику упоров.</p>	
	<p>Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор(м). Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь: соскок с поворотом(д). Перестроение из колонны по два в колону по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в вися(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений.</p> <p><i>Р: контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>П: общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.</p> <p><i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Осваивать акробатические элементы в целом</p>	
	<p>Акробатические упражнения и комбинации Два кувырка вперед, назад слитно Кувырок вперед в стойку на лопатках. Перестроение из колонны по два в колону по одному. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости</p>	<p>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.</p> <p><i>Р: планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</p> <p><i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p><i>П: знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p><i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Осваивать акробатические элементы в целом.</p>	

	<p>Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. Стойка на голове с согнутыми ногами(м). Кувырок вперед в полушпагат (д)Перестроение из колоны по два в колоны по одному. ОРУ в движении. Развитие гибкости. ГТО Дальнейшее закрепление техники движения.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Осваивать акробатические элементы в целом.</p>	
	<p>Стоя на коленях наклон назад «мост» с помощью. Из положения лежа «мост» с помощью и самостоятельно. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Дальнейшее закрепление техники движения.</p>	<p>. Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Осваивать акробатические элементы в целом.</p>	
	<p>Развитие координационных способностей Упражнения в равновесии Из положения лежа «мост» с помощью и самостоятельно. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнение с</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и</p>	

	<p>гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Дальнейшее закрепление техники движения.</p>	<p>определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Осваивать акробатические элементы в целом.</p>	
	<p>Опорные прыжки Вскок в упор присев и соскок прогнувшись Наскок на гимнастический мостик. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Осваивать технику прыжка.</p>	
	<p>Прыжок через «козла» ноги врозь самостоятельно. (высота 100 – 115 см.) Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре(д,м),ГТО Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). Защита рефератов</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Осваивать технику прыжка.</p>	

Гандбол-3ч	<p>Освоение ловли и передач мяча Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>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</p>	<p>1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание</p>
	<p>Овладение техникой бросков мяча Броски в прыжке, сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Игра вратаря Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по правилам мини-гандбола</p>	<p>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</p>	
	<p>Освоение индивидуальной техники защиты Персональная защита. Опека игрока с мячом. Игра вратаря Игра по упрощенным правилам. Защита рефератов.</p>	<p>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 Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>	
Баскетбол -21ч	<p>• Овладение техникой передвижений,</p>	<p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол Уметь выполнять различные</p>	<p>1)гражданское воспитание;</p>

	<p>остановок, поворотов и стоек Остановка двумя шагами Остановка прыжком Правила техники безопасности Основная стойка баскетболиста. Перемещение в стойках приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте, шагом и бегом. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки».</p>	<p>стойки. остановки Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Освоить приемы передвижения игрока.</p>	<p>3) духовно-нравственное воспитание 4) эстетическое воспитание; 5) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6) трудовое воспитание</p>
	<p>Повороты на месте с мячом и без мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока левой, правой рукой. Эстафеты</p>		
	<p>Передача мяча одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением противника. Ведение мяча с изменением направления по команде. Эстафеты с элементами баскетбола.</p>	<p>Уметь выполнять ловлю мяча на месте. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Освоить приемы передачи мяча</p>	
	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением противника. Ведение мяча с изменением направления по команде. Комбинации из освоенных элементов</p>		
	<p>Бросок двумя руками от груди с места и в движении с пассивным противодействием. Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p>	
	<p>Бросок одной рукой от плеча с места и в движении с пассивным противодействием. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 5х5.</p>	<p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.</p>	

	Бросок одной рукой от головы с места и в движении с пассивным противодействием. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 5x5.	Освоить технику ведения мяча.	
	Овладение техникой бросков мяча Дистанционные броски с максимальным расстоянием 4,8 метра. Учебная игра 5x5.	Уметь выполнять бросок. Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	
	Два шага после ведения. Выбивание мяча. Дистанционные броски с 2-2,5 метров. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 5x5.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	
	Бросок двумя руками от груди после двух шагов с пассивным сопротивлением. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 5x5.	Освоить технику броска	
	Бросок одной рукой от плеча после двух шагов с пассивным сопротивлением. Ведение мяча правой, левой рукой по заданию. Учебная игра.		
	Освоение индивидуальной техники защиты Перехват мяча Вырывание, выбивание мяча. Дистанционные броски с 2-2,5 метров. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 5x5.	Уметь вырывать , выбивать и перехватывать мяч. Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в	

		результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. Освоить технику вырывания, выбивания, перехвата мяча.	
	Освоение тактики игры Тактика свободного нападения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Учебная игра	Уметь выполнять ловлю мяча в движении. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	
	Взаимодействие двух игроков. Тактика свободного нападения. «Отдал мяч – освободился от опеки защитника – вышел на свободное место для получения мяча или атаки». Учебная игра.	К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	
	Позиционное нападение 5х0. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Учебная игра.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	
	Нападение быстрым прорывом Ловля мяча двумя руками после выхода игрока навстречу летящему мячу с остановкой в два шага. Ведение мяча правой, левой рукой по заданию. Учебная игра.		
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Ловля мяча двумя руками после выхода игрока навстречу летящему мячу с остановкой в два шага. Ведение мяча правой, левой рукой по заданию. Учебная игра.	Уметь выполнять ловлю мяча в движении. Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в	

		результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения. Освоить приемы передвижения игрока.	
	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение- остановка прыжком – бросок одной или двумя руками с места (сочетание приемов). Учебная игра, игровые задания 2х1, 3х1.	Корректировка техники ведения мяча. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	
	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину (сочетание приемов). Ведение мяча с переводом мяча слева на право. Учебная игра, игровые задания 3х2, 3х3.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	
	Ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов (сочетание приемов). Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Нападение быстрым прорывом . Игра по упрощенным правилам.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
	Оценка техники выполнения. Ловля на месте – ведение – остановка – повороты – бросок. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Игра по упрощенным правилам. Защита рефератов..	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	
Волейбол -5ч	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.	1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	

	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) Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом; метания в цель различными мячами	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; б) трудовое воспитание
	Освоение техники приёма и передачи мяча. Развитие выносливости Передачи мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.	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 техники прямой подачи Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (подача, приём, передача, удар). Круговая тренировка, подвижная игра с мячом	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. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	
	Освоение тактики игры Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Прямой нападающий удар после подбрасывания	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и	

	мяча партнером. Защита рефератов.	управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	
Кроссовая подготовка-3ч	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. «Русская лапта».	Уметь демонстрировать физические кондиции Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: использовать общие приёмы решения поставленных задач. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание
	Переменный бег – 20 минут. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. «Русская лапта».	Описывать технику бега на выносливость. 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 легкой 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	
	Бег 2000 м на результат. ГТО ОРУ. Специально беговые упражнения. «Русская лапта».		
Легкая атлетика-6ч	Беговые упражнения Челночный бег 3*10.. ГТО Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и	1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное

	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	<p>удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию. Усвоить бег с ускорением</p>	<p>воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание</p>
	<p>Бег 60 метров с высокого старта на результат. ГТО ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета</p>	<p>Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Овладеть бегом по прямой.</p>	
	<p>Прыжковые упражнения Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Гладкий бег. Эстафеты</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Овладеть техникой прыжка.</p>	
	<p>Прыжки в длину с разбега – на результат.ГТО ОРУ. Специальные прыжковые</p>		

	упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Эстафеты.		
	Метание малого мяча. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние в горизонтальную цель. ГТО Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Эстафеты.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Овладеть техникой метания.	
	. Метание теннисного мяча с полного разбега – на результат. ГТО Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Эстафеты. Помощь в оценке результатов. Защита рефератов	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Овладеть техникой метания.	
3. Развитие двигательных способностей - 2 часа			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой -1	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз Основные двигательные способности. Гибкость Сила Быстрота Выносливость Ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям	1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание,

			формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; б) трудовое воспитание
Оценка эффективности занятий физической культурой-1	Самонаблюдение и самоконтроль Защита итоговых работ	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Представляют выполненную итоговую работу	

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика	Характеристика основных видов деятельности ученика(Самбо)	Основные направления воспитательной деятельности
8 класс				
Что вам надо знать – 5 часов, самбо- 2 часа				
История физической культуры-1ч	Физическая культура в современном обществе	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них		1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание; 7)экологическое воспитание; 8)ценности научного познания
Физическая культура человека - 3ч	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	Отбирают основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности		
Самбо . История физической культуры-1ч	. 1.Самбо. Развитие Самбо в России		Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы	
	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.		
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.		

	обучении двигательным действиям.	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.		
Самбо. Специально - подготовительные упражнения -3ч	2.Самбо.Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо Страховка во время занятий единоборствами. Захваты		Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо	
Физическая культура (основные понятия)-1ч	Всестороннее гармоническое физическое развитие Здоровье и здоровый образ жизни	Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека		
Базовые виды спорта школьной программы- 60ч Самбо - 30ч				
Легкая атлетика- 9ч	Беговые упражнения. Низкий старт Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. История легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	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.		1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
	3.Самбо Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу.		Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	
	Высокий старт. Стартовый разгон. Старты из различных и.п.			

	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Спортивные игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		б) трудовое воспитание
	Финальное усилие. Бег 60 метров с низкого старта на результат. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. ГТО Самоконтроль.			
	4. Самбо. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.		Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	
	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Гладкий бег. Эстафеты	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.	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	
	Прыжки в длину с полного разбега – на результат. Серийное выполнение отталкивания; повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. ГТО Эстафеты	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности	
Самбо . Приемы самостраховки - 9ч	5. Самбо. Самостраховка: -на спину перекатом через партнера.		Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических	

			норм и основных правил	
	<p>Метание малого мяча. ГТО Метание мяча весом 150г с 4 – 5 шагов разбега в цель. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Эстафеты.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют</p>		
	<p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность, с полного разбега в коридор 10 метров. Челночный бег – на результат. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Эстафеты.</p>	<p>метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>		
	<p>6 Самбо. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др)</p>		<p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно</p>	
	<p>Развитие скоростно-силовых способностей. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) на 2000 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	<p>выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники</p>	

	упражнения. Многоскоки. «Русская лапта».		самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	
	Знания о физической культуре Овладение организаторскими умениями Бег 2000м на результат. ГТО Специальные беговые упражнения. «Русская лапта».	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 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		
	7. Самбо. Самостраховка		Уметь характеризовать и	

	перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках		технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	
Футбол-4	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра по правилам	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	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности	1) гражданское воспитание; 3) духовно- нравственное воспитание 4) эстетическое воспитание; 5) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
	Удар по неподвижному мячу внешней стороной подъема, носком. Игра по правилам.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил.	6) трудовое воспитание
	8 Самбо. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, внутренней стороной стопы (совершенствование). Игра по правилам.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
	Удар по летящему мячу серединой лба. Игра по правилам.			
	9 Самбо. Самостраховка на бок кувырком в движении выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком			
Гимнастика -12	Организующие команды и приемы. Акробатические	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы		1) гражданское воспитание;

	<p>упражнения и комбинации. Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь – мальчики; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене – девочки. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения на гибкость</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности. Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p>	<p>3) духовно-нравственное воспитание 4) эстетическое воспитание; 5) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6) трудовое воспитание</p>
	<p>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. ГТО Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Строевые упражнения. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок</p>		
	<p>10 Самбо. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.</p>			
	<p>Акробатическая комбинация. Серии кувырков вперед, назад в группировке, стойка на лопатках. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях гимнастикой Строевые упражнения.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>		
	<p>Длинный кувырок. ГТО Серии длинных кувырков вперед. Высокая перекладина – мальчики, низкая перекладина – девочки.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>		

	Помощь и страховка. Строевые упражнения.			
	11. Самбо. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках			
	Стойка на голове. Стойка на руках с помощью. ГТО Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		
	Овладение организаторскими умениями Развитие координационных способностей. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Освоение упражнений в висах и упорах: девочки – упражнение на нижней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; вис лежа, вис присев. Помощь и страховка. Строевые упражнения.	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 Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей		
	12 Самбо. Самостраховка вперёд на руки прыжком		Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	
	Развитие силовых способностей. ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). ГТО Метание набивного мяча из – за	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники	

	головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Строевые упражнения.		самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности	
	Упоры на брусьях. Подъем махом назад в сед ноги врозь. Из виса на подколенках через стойку на руках- мальчики. Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди. Опускание в упор присев. Размахивания в упоре. Упражнения на гибкость. ГТО Помощь и страховка. Строевые упражнения.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	
	13 Самбо. Самостраховка Падения на руки прыжком назад - на спину прыжком.			
	Висы. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Из виса стоя махом одной толчком другой прийти в вис согнувшись с помощью и самостоятельно. Из упора на н/ж лицом к верхней опускание вперед в вис прогнувшись с опорой ногами о в/ж. Помощь и страховка.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		
	Совершенствование упражнений в висах и упорах. Мальчики – из виса над подколенках через стойку на руках опускание в упор присев;	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за		

	девочки – из упора на нижней жерди опускание вперед в вис вперед. Помощь и страховка. Строевые упражнения.	физической нагрузкой во время этих занятий		
Самбо. Специально - подготовительные упражнения-11 ч	14 Самбо. Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки		Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии. Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложнокоординационных специально -	1) гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4) эстетическое воспитание; 5) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6) трудовое воспитание
	Опорный прыжок. Мальчики (козел в длину высота 110-115) – прыжок согнув ноги, девочки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Помощь и страховка.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложнокоординационных специально	
	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни	
	15 Самбо Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула			
Баскетбол-19	История баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки Терминология игры в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Инструктаж	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в		1) гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание

	<p>техники безопасности.. СУ. ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя шагами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>		<p>4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;</p>
	<p>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча мяча, с сопротивлением защитника.Челночный бег 3*10 ГТО Со сменой мест. Игра по правилам</p>			<p>б)трудовое воспитание</p>
	<p>16 Самбо Ходьба на внутреннем крае стопы.Имитация зацепа без партнера</p>		<p>Знать назначение общей и специальной физическойподготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p>	
	<p>Совершенствование ведение мяча, с сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам.</p>		<p>Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенныхошибок. Выполнять большой объем</p>	
	<p>Совершенствование броска мяча одной рукой в прыжке с поворотом 180 градусов, с сопротивлением защитника. С места, бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения. Игра по</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в про-цессе игровой деятельности</p>	<p>сложнокоординационных специально - подготовительных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять</p>	

	упрощенным правилам.		технические движения с движениями,	
	17 Самбо Ходьба на внутреннем крае стопы.Имитация зацепа с партнером		встречающимися в повседневной жизни	
	Совершенствование броска мяча двумя руками от груди после ведения с сопротивлением защитника. На расстоянии от корзины 3,60м. Без сопротивления защитника. Учебная игра			
	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча после ведения с сопротивлением защитника. На расстоянии от корзины 3,60м. Без сопротивления защитника. Учебная игра			
	18 Самбо Махи ногой назад с наклоном, то же скувырком вперед через плечо			
	Совершенствование броска мяча в движении с сопротивлением защитника. Два шага. Техника индивидуальной защиты. Учебная игра.		Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	
	Совершенствование броски в движении после двух шагов, с сопротивлением защитника. Техника индивидуальной защиты. Учебная игра		Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений,	
	19Самбо Имитация подхвата (без партнера и спартерном).		корректировать с учетом допущенных ошибок.	
	Совершенствование штрафного броска. Учебная игра с ранее		Выполнять большой	

	изученными элементами.		объем	
	Личная защита. Перехват мяча. Вырывание, выбивание мяча. Техника индивидуальной защиты. Учебная игра.	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	сложнокоординационных специально подготовительных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях	
	20 Самбо Имитация подхвата с манекеном(стулом).			
	Нападение быстрым прорывом (3:2). Тактика свободного нападения. Учебная игра.			
	Взаимодействие трех игроков. «тройка через заслон», «восьмерка». Учебная игра.			
	21 Самбо Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	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		
	Совершенствование остановки прыжком после ведения в сочетании с поворотами и передачей. Броски с отражением от щита. Учебная игра. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей			
	Совершенствование остановки после быстрого ведения. Выбивание мяча при ведении. Бросок одной рукой. Учебная игра. Оценка техники выполнения приемов.			
	22 Самбо С партнером: в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Знать назначение общей и специальной	

	Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в моменткувырка	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложнокоординационных специально - подготовительных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять изучаемым материалом на практических занятиях	
	Дистанционные броски 4,5 метра от щита. Учебная игра.			
	Нападение быстрым прорывом с сопротивлением (3:2). Учебная игра.			
	23.Самбо. Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой(подбивая тазом, ягодицами, боком)			
	Взаимодействия трех игроков через заслон. Тактика нападения (3:3). Учебная игра 5x5.			
	Тактика свободного нападения. Индивидуальные действия игроков в нападении. Учебная игра. Оценка техники выполнения приемов.			
	24 Самбо Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком			
	Игровые задания. (3:2); (3:3). Оценка индивидуальных действий учащихся в нападении.			
Гандбол-3	Совершенствование техники ловли, передачи и бросков	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	1)гражданское воспитание;	

	<p>мяча. Передача мяча в движении различными способами. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>		<p>3) духовно-нравственное воспитание 4) эстетическое воспитание; 5) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6) трудовое воспитание</p>
<p>Самбо. Техническая подготовка - 8ч</p>	<p>25 Самбо. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).</p>		<p>Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием</p>	
	<p>Совершенствование индивидуальной техники защиты. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Игра вратаря. Персональная защита. Опека игрока с мячом. Игра по правилам мини-гандбола. Защита рефератов</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>		
	<p>Совершенствование тактики игры в гандбол. Нападение быстрым прорывом 3х2. Учебная игра</p>			
	<p>26 Самбо Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задней подножка с захватом ноги.</p>		<p>Знать и уметь выполнять варианты задней подножки</p>	

Волейбол-5	Освоение техники нижней прямой подачи. Прием подачи. Освоение техники приема 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		1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание
	Передача мяча над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	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		
	27 Самбо Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера		Знать и уметь выполнять переднюю подножку.	
	Освоение техники прямого нападающего удара. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (подача, приём, передача, удар). Учебная игра.	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		
	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		

	Круговая тренировка. Учебная игра.	тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
	28 Самбо. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.		Знать и уметь выполнять боковую подсечку	
	Игровые задания. Учебная игра.			
Легкая атлетика-5	Низкий старт. Стартовый разгон. Финальное усилие ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Спортивные игры	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		1) гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4) эстетическое воспитание; 5) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6) трудовое воспитание
	29 Самбо Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри.		Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью. Знать и уметь	
	Бег 60 метров с низкого старта на результат. ГТО ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета. Самоконтроль.			

	<p>Прыжки в длину с разбега – на результат. ГТО ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Эстафеты.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных 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</p>	<p>выполнять подхват под две ноги. Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.</p>	
	<p>30 Самбо Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.</p>			
	<p>Метание мяча весом 150 г с полного разбега в коридор 10 метров. ГТО Специальные беговые упражнения. Эстафеты.</p>	<p>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</p>		

		метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.		
	Бег 2000м на результат. ГТО ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. «Русская лапта». Защита рефератов.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы наруки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.	
	31Самбо. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.			
Кроссовая подготовка- 3	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Самостоятельные занятия Техника безопасности при занятиях на открытых площадках.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и
	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. Многоскоки. Темповой бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1500м,	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической		

	девочки – 1000м. Спортивные игры.	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий		эмоционального благополучия; б) трудовое воспитание
Самбо. Тактическая подготовка. Игры – задания-3ч	32 Самбо. Тренировочные схватки по заданию Подвижные игры: «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга»		Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх - заданиях и тренировочных схватка	
	Овладение организаторскими умениями Контрольный бег, (прикидка). Развитие силовой выносливости. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. Бег 2000 метров – без учета времени. «Русская лапта».	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		
3.Самостоятельные занятия физическими упражнениями – 3 часов, Самбо -2 ч				
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой -2	Подготовка к занятиям физической культурой. Утренняя гимнастика. Повышайте физическую подготовленность	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.		1) гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4) эстетическое воспитание;

		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий		5) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
	33 Самбо. Тренировочные схватки по заданию Подвижные игры: «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната»		Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх - заданиях и тренировочных схватка	б) трудовое воспитание
	Планирование занятий физической культурой. Атлетическая гимнастика Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. Составляют комплекс упражнений для общей разминки Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий		

<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью -1</p>	<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок Защита итоговых работ</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. Представляют выполненную итоговую работу</p>		
	<p>34 Самбо. Тренировочные схватки по заданию Подвижные игры: «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третийлишний с сопротивлением», «соревнование тачек»</p>		<p>Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх -заданиях и тренировочных схватка</p>	

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика	Характеристика основных видов деятельности ученика. Самбо	Основные направления воспитательной деятельности
9 класс -102 часа				
Что вам надо знать – 4 часа, Самбо-1час				
История физической культуры-2	Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	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		1)гражданское воспитание; 2)патриотическое воспитание ; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание; 8)ценности научного познания
	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Допинг. Концепция честного спорта.	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»		
Самбо . История физической культуры-1ч	1 Самбо. Развитие Самбо в России		Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы	
Физическое культура (основные понятия) -1	Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека		
Физическая	Восстановительный массаж.	Характеризуют основные приёмы		

культура человека -1ч	Проведение банных процедур Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	массажа, Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур Руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах		
Базовые виды спорта школьной программы – 62 часа, самбо 31 час				
Самбо. Специально - подготовительные упражнения -3ч	2. Самбо. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Страховка во время занятий единоборствами. Захваты		Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо	1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; б)трудовое воспитание;
Легкая атлетика- 10	Беговые упражнения. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. История легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
	Низкий старт. Стартовый разгон ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров(2 серии). Спортивные игры	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
	3. Самбо Перекаты в группировке: вперёд - назад, влево -вправо, по кругу.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	
	Бег 60 метров с низкого старта на результат. ГТО			

	Финальное усилие. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Спортивные игры			
	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Гладкий бег. Эстафеты	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.		
	4. Самбо. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.		Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера	
	Прыжки в длину с разбега – на результат. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Эстафеты	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную	
	Метание малого мяча. Метание мяча весом 150г с 4 – 5 шагов разбега в цель. ГТО Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Эстафеты.	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.	деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности. Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	
Самбо . Приемы самостраховки - 9ч	5. Самбо. Самостраховка: -на спину перекатом через партнера.			
	Метание мяча весом 150 г с места на дальность. Челночный бег – на результат.			

	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Эстафеты.			
	Метание мяча весом 150 г с полного разбега в коридор 10 метров. Специальные беговые упражнения. Самостоятельные занятия. Эстафеты.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности. Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	
	6 Самбо. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др)			
	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Овладение организаторскими умениями. Бег – 15 минут. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Овладение организаторскими умениями. «Русская лапта».	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей 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		
	Знания о физической	Раскрывают значение		

	<p>культуре. Бег 2000м на результат. ГТО ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Знания о физической культуре. Спортивные игры. «Русская лапта». Защита рефератов.</p>	<p>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</p>		
	<p>7. Самбо. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках</p>		<p>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь</p>	
Футбол-4	<p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра по правилам.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности</p>	<p>1) гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4) эстетическое воспитание; 5) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6) трудовое воспитание;</p>
	<p>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (совершенствование). Финты. По прямой, с изменением направления движения. С сопротивлением защитника. Игра по правилам.</p>	<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p>	
	<p>8 Самбо. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>		
	<p>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Игра по правилам.</p>			
	<p>Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы,</p>			

	внешней стороной подъема (совершенствование). Игра по правилам. Подбор мяча			
	9 Самбо. Самостраховка на бок кувырком в движении выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком		Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	
Гимнастика -12	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь – мальчики; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене – девочки. Знания о физической культуре Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения на гибкость. ГТО Строевые упражнения.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; б)трудовое воспитание;
	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Строевые упражнения. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок		
	10 Самбо. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.		Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды	

	<p>Длинный кувырок. Серии длинных кувырков вперед. Высокая перекладина – мальчики, низкая перекладина – девочки. ГТО Помощь и страховка. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях гимнастикой.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>самоохранки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самоохранки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самоохранки с учётом требований её безопасности Демонстрировать технику</p>	
	<p>Из упора присев силой стойка на голове. Стойка на руках силой Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p>	
	<p>11. Самбо. Самоохранка вперёд на руки из стойки на руках</p>			
	<p>Развитие силовых способностей Овладение организаторскими умениями Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Освоение упражнений в висах и упорах: девочки – упражнение на нижней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; вис лежа, вис присев. Помощь и</p>	<p>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</p>		

	страховка.			
	Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей		
	12 Самбо. Самостраховка вперёд на руки прыжком		Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности. Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	
	Висы и упоры на брусьях. Подъём переворотом в упор махом(м). Подъём махом вперёд в сет ноги врозь(м). Из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди(д). Опускание в упор присев. Размахивания в упоре. Упражнения на гибкость. ГТО Помощь и страховка. Строевые упражнения.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		
	Подъём махом назад в сед ноги врозь. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		
	13 Самбо. Самостраховка Падения на руки прыжком назад - на спину прыжком			
	Подъём переворотом в упор силой. Из упора на н/ж лицом к верхней опускание вперёд в вис прогнувшись с опорой ногами о в/ж. Помощь и страховка.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		
	Совершенствование упражнений в висах и упорах. Мальчики – из вися над	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа		

	подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; девочки – из упора на нижней жерди опускание вперед в вис вперед. Помощь и страховка. Строевые упражнения.	разученных упражнений		
Самбо. Специально - подготовительные упражнения-11 ч	14 Самбо. Выведение из равновесия , захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки		Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии. Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.	
	Опорный прыжок. Мальчики (козел в длину высота 110-115) – прыжок согнув ноги, девочки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Помощь и страховка.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Выполнять большой объем сложнокоординационных специально - подготовительных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни	
	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Оценивание учащихся.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий		
	15 Самбо Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула			
Баскетбол-18	История баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Терминология игры в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Инструктаж техники безопасности.	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,		1) гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4) эстетическое воспитание;

	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча мяча, с сопротивлением защитника Челночный бег 3*10 ГТО. Со сменой мест. Игра по правилам	соблюдают правила безопасности		5) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
	16 Самбо Ходьба на внутреннем крае стопы. Имитация зацепа без партнера		Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии. Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни	6) трудовое воспитание;
	Совершенствование ведение мяча, с сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам.			
	Бросок мяча, с сопротивлением защитника. Броски двумя руками с места; бросок мяча двумя рукой от груди с близкого расстояния после ведения. Игра по упрощенным правилам.			
	17 Самбо Ходьба на внутреннем крае стопы. Имитация зацепа с партнером			
	Совершенствование броска мяча одной рукой в прыжке с поворотом 180 градусов, с	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от		

	сопротивлением защитника. С места, бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения. Игра по упрощенным правилам.	ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности			
	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча после ведения с сопротивлением защитника. На расстоянии от корзины 3,60м. Без сопротивления защитника. Учебная игра				
	18 Самбо Махи ногой назад с наклоном, то же скувырком вперед через плечо		Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии. Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложнокоординационных специально - подготовительных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на		
	Совершенствование броска мяча в движении с сопротивлением защитника. Два шага. Техника индивидуальной защиты. Учебная игра.				
	Совершенствование штрафного броска. Учебная игра с ранее изученными элементами.				
	19 Самбо Имитация подхвата (без партнера и спартерном).				
	Личная защита. Перехват мяча. Техника индивидуальной защиты. Учебная игра.	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			
	Личная защита. Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.				
	20 Самбо Имитация подхвата с манекеном(стулом).				
	Нападение быстрым				

	прорывом (3:2). Тактика свободного нападения. Учебная игра.		практических занятиях	
	Взаимодействие трех игроков. «тройка через заслон», «восьмерка». Учебная игра.			
	21 Самбо Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
	Совершенствование остановки после быстрого ведения. Выбивание мяча при ведении. Бросок одной рукой. Учебная игра. Оценка техники выполнения приемов.	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		
	Совершенствование: ловля на месте, ведение, передача в два шага. Бросок мяча после двух шагов. Учебная игра с акцентом на выбор свободного места после передачи мяча. Оценка техники выполнения сочетаний приемов.			
	22 Самбо С партнером: в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка	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	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии. Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений,	
	Дистанционные броски 4,5 метра от щита. Учебная игра.			

	Нападение быстрым прорывом с сопротивлением (3:2). Учебная игра.		корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложнокоординационных специально - подготовительных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлятьс изучаемым материалом на практических занятиях	
	23. Самбо. Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой(подбивая тазом, ягодицами, боком)			
	Взаимодействия трех игроков через заслон. Тактика нападения (3:3). Учебная игра 5x5.			
	Тактика свободного нападения. Индивидуальные действия игроков в нападении. Учебная игра. Оценка техники выполнения приемов.			
	24 Самбо Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком			
Гандбол-4	Совершенствование техники ловли, передачи и броскамяча. Передача мяча в движении различными способами. Игра по упрощенным правилам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание,
	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Игра вратаря.			

	Персональная защита. Опека игрока с мячом. Игра по упрощенным правилам. Защита рефератов			формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
Самбо. Техническая подготовка - 8ч	25 Самбо. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).		Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием	б) трудовое воспитание;
	Совершенствование тактики игры в гандбол. Взаимодействие вратаря с защитником. Учебная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.		
	Взаимодействие трех игроков в защите через заслон. Учебная игра			
	26 Самбо Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.		Знать и уметь выполнять варианты задней подножки	
Волейбол-5	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		1) гражданское воспитание;
	Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.			3) духовно-нравственное воспитание
	27 Самбо Передняя подножка. Передняя		Знать и уметь выполнять переднюю подножку	4) эстетическое

	подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		воспитание; 5) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (подача, приём, передача, удар). Учебная игра.			б) трудовое воспитание;
	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Круговая тренировка. Учебная игра.	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		
	28 Самбо. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке		Знать и уметь выполнять боковую подсечку	
	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игровые задания. Учебная игра.			
Легкая атлетика-6	Стартовый разгон Низкий старт. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Спортивные игры	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное		1) гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4) эстетическое

	29 Самбо Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри.	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		воспитание; 5) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
	Финальное усилие. ГТО Бег 100 метров с низкого старта на результат. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Спортивные игры	Описывают технику выполнения метательных 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	Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью. Знать и уметь выполнять подхват под две ноги. Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.	б) трудовое воспитание;
	Прыжки в длину с разбега – на результат. Прыжки в длину с полного разбега. ГТО Серийное выполнение отталкивания; повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Эстафеты			
	30 Самбо Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро. 0			
	Метание малого мяча. ГТО Метание мяча весом 150 г с места на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Эстафеты.	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.		
	Бег 2000м на результат. ГТО ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. «Русская лапта». Защита рефератов.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей		
	31 Самбо. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро		Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы наруки и на ноги.	
Кроссовая подготовка-3	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Техника безопасности при занятиях на открытых площадках.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.	1) гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4) эстетическое воспитание; 5) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6) трудовое воспитание;
	Развитие выносливости Бег в чередовании с ходьбой. Самостоятельные занятия ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки	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		
Самбо. Тактическая подготовка. Игры – задания-3ч	32 Самбо. Тренировочные схватки по заданию Подвижные игры: «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга»	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх - заданиях и тренировочных схватках	

		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий		
	Овладение организаторскими умениями. Развитие силовой выносливости Бег в равномерном темпе. Бег 2000 метров – без учета времени.	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 Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий		
3.Самостоятельные занятия физическими упражнениями – 3 часа, Самбо -2 часа				
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой -2ч	Подготовка к занятиям физической культурой. Утренняя гимнастика. Повышайте физическую подготовленность	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий		1)гражданское воспитание; 3) духовно-нравственное воспитание 4)эстетическое воспитание; 5)физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 6)трудовое воспитание;
	33 Самбо. Тренировочные схватки по заданию Подвижные игры: «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната»		Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх -заданиях и тренировочных схватка	

	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Организация досуга средствами физической культуры После тренировки . Ваш домашний стадион	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. Составляют комплекс упражнений для общей разминки		
		Используют упражнения на расслабление после тренировки Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.		
Оценка эффективности занятий физической культурой-1ч	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб Защита итоговых работ	Оценивают свою силу по приведённым показателям Представляют выполненную итоговую работу		
	34 Самбо. Тренировочные схватки по заданию Подвижные игры: «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третийлишний с сопротивлением», «соревнование тачек»		Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх -заданиях и тренировочных схватка	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей искусства. физической культуры и ОБЖ
МБОУ СОШ № 5
МО Приморско-Ахтарский район
от 30 августа 2021года №1

_____ Воронькова Л.Б..

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Мартыняк Т.Б.

30 августа 2021 года

