

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 16

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31.08.2021 г. протокол № 1

Председатель _____ М.С. Мовсесян

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Основное общее образование: 5-9 классы

Количество часов 510 (5 класс – 102 часа; 6 класс – 102 часа; 7 – 102 часа; 8 – 102 часа; 9 – 102 часа)

Учитель: Несмиян Юрий Владимирович

Программа разработана в соответствии и на основе:

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с дополнениями и изменениями)

примерной рабочей программы 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 . Авторы составители: Копач А.А., Комиссарова Е.В., Шестаков Ю.А., Васильева Т.В.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» и учебного модуля «Самбо» в рамках 3-го часа в неделю по предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования в 5-9 классах.

5 класс

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Согласно приложению к письму министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 13.07.2021 № 47-01-13-14546/21 «Рекомендации по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов» дополнены следующие личностные компетенции в соответствии с Программой воспитания и рабочей программой воспитания образовательной организации:

1. Гражданское воспитание включает:

1.1 Создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества.

1.6. развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности предусматривает:

2.2. формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания.

2.5. развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет:

3.1. развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия).

3.3. развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

3.6. оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

6.1. формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

6.2. формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

6.3. создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;

6.4. развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6.5. предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;

6.7. использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;

6.8. содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение реализуется посредством:

7.2. формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

7.3. развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

7.4. содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,

использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре в **5 классе** являются целостные представления в следующих сферах:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; — выполнять лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

6 класс

Личностные результаты.

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
 - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
 - владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- В области нравственной культуры:
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
 - умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
 - владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

Согласно приложению к письму министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 13.07.2021 № 47-01-13-14546/21 «Рекомендации по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов» дополнены следующие личностные компетенции в соответствии с Программой воспитания и рабочей программой воспитания образовательной организации:

1. Гражданское воспитание включает:

- 1.1 Создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества.
- 1.6. развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности предусматривает:

2.2. формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания.

2.5. развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет:

3.1. развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия).

3.3. развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

3.6. оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

6.1. формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

6.2. формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

6.3. создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;

6.4. развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6.5. предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;

6.7. использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;

6.8. содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение реализуется посредством:

7.2. формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к

разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

7.3. развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

7.4. содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,

использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре в 6 классе являются целостные представления в следующих сферах:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; — выполнять лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); — тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7класс

Личностные результаты.

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

Согласно приложению к письму министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 13.07.2021 № 47-01-13-14546/21 «Рекомендации по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов» дополнены следующие личностные компетенции в соответствии с Программой воспитания и рабочей программой воспитания образовательной организации:

1. Гражданское воспитание включает:

1.1 Создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на

традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества.

1.6. развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности предусматривает:

2.2. формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания.

2.5. развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет:

3.1. развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия).

3.3. развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

3.6. оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

6.1. формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

6.2. формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

6.3. создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;

6.4. развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6.5. предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;

6.7. использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;

6.8. содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение реализуется посредством:

7.2. формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

7.3. развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

7.4. содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре в 7 классе являются целостные представления в следующих сферах:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Обучающийся научиться:

- проводить анализ причин зарождения современного Олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект;
- выполнять лазание по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степаэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатической комбинации из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий «прыжковым бегом», применять их в беге по пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень.

Обучающийся получит возможность научиться:

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

8класс

Личностные результаты

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности.

Согласно приложению к письму министерства образования, науки и

молодежной политики Краснодарского края от 13.07.2021 № 47-01-13-14546/21 «Рекомендации по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов» дополнены следующие личностные компетенции в соответствии с Программой воспитания и рабочей программой воспитания образовательной организации:

1. Гражданское воспитание включает:

1.1 Создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества.

1.6. развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности предусматривает:

2.2. формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания.

2.5. развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет:

3.1. развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия).

3.3. развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

3.6. оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

6.1. формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

6.2. формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

6.3. создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;

6.4. развитие культуры безопасной жизнедеятельности,

профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6.5. предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;

6.7. использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;

6.8. содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение реализуется посредством:

7.2. формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

7.3. развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

7.4. содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Метапредметные

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре в **8 классе** являются целостные представления в следующих сферах:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении

другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике

Обучающийся получит возможность научиться:

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

Личностные результаты.

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они

включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Согласно приложению к письму министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 13.07.2021 № 47-01-13-14546/21 «Рекомендации по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов» дополнены следующие личностные компетенции в соответствии с Программой воспитания и рабочей программой воспитания образовательной организации:

1. Гражданское воспитание включает:

1.1 Создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества.

1.6. развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности предусматривает:

2.2. формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания.

2.5. развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет:

3.1. развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия).

3.3. развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

3.6. оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

6.1. формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

6.2. формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

6.3. создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;

6.4. развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6.5. предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;

6.7. использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;

6.8. содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение реализуется посредством:

7.2. формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

7.3. развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

7.4. содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Метапредметные

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания

предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные.

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре в 9 классе являются целостные представления в следующих сферах:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической

нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Раздел I. Легкая атлетика.(19 часов)

Высокий старт от 15 м до 30 м; Стартовый разгон. Бег от 30м; скоростной бег до 50 м; бег 60м; челночный бег 3*10м; бег с ускорениями 3X 30м; бег 500м; прыжки в длину с места; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление; метание теннисного мяча с места на дальность; метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.

Раздел II. Кроссовая подготовка.(12 часов)

Кросс 4,5,6 мин; равномерный бег в чередовании с ходьбой; равномерный бег по слабопересеченной местности до 500 м; равномерный бег в парах; бег с препятствиями.

Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики.(15 часов)

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; строевой шаг размыкание и смыкание на месте; комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах; мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами; мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом; мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине; опорный прыжок ноги врозь; два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью; акробатическая комбинация; упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой; упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости.

Раздел IV. Спортивные игры. (22 часа)

Баскетбол. (7 часов). Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении; броски двумя руками с места и в движении, в прыжке; позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча; нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков; овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.; учебная игра в баскетбол.

Волейбол. (5 часов). Правила игры в волейбол. Стойки игрока; передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения; нижняя и

верхняя прямая подача через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; учебная игра в волейбол.

Гандбол. (5 часов). Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой; блокирование броска; игра в гандбол.

Футбол. (5 часов). Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча; ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; удары по воротам на точность попадания; нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков; игра в футбол.

Раздел VI. Самбо (34 часа). Строевые упражнения. Выполнение команд: «Направо!, Налево!, Кругом!». Строевой шаг. Перестроения из одной шеренги в две, три. ОРУ без предметов. ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой. Элементы страховки и само страховки. Падение на бок из упора присев. Падение на спину из упора присев. Падение вперед на руки стоя на коленях. Падение на бок из положения стоя. Падение на спину из положения стоя. Падение вперед на руки из положения стоя. Кувырки вперед и назад. Удержания сбоку, со стороны головы. Удержания поперек. Удержания сбоку верхом. Варианты уходов от удержания. Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом. Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задание: «Пятнашки», «Перетягивание пояса», «Перетягивание каната», «Строительство домика из гимнастических матов». «Волки и овцы», «Борьба за выгодное положение». Эстафета: «Упор лежа». Командная эстафета.

6 класс

Раздел I. Легкая атлетика. (19 часов)

Высокий старт от 15 м до 30 м; Стартовый разгон. Бег от 30м; скоростной бег до 50 м; бег 60м; челночный бег 3*10м; бег с ускорениями 3Х 30м; бег 500м; прыжки в длину с места; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление; метание теннисного мяча с места на дальность; метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.

Раздел II. Кроссовая подготовка.(12 часов)

Кросс 4,5,6 мин; равномерный бег в чередовании с ходьбой; равномерный бег по слабопересеченной местности до 500 м; равномерный бег в парах; бег с препятствиями.

Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики.(15 часов)

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; строевой шаг размыкание и смыкание на месте; комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах; мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами; мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом; мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине; опорный прыжок ноги врозь; два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью; акробатическая комбинация; упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой; упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости.

Раздел IV. Спортивные игры. (22 часа).

Баскетбол. (7 часов). Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении; броски двумя руками с места и в движении, в прыжке; позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча; нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков; овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.; учебная игра в баскетбол.

Волейбол. (5 часов). Правила игры в волейбол. Стойки игрока; передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения; нижняя и верхняя прямая подача через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; учебная игра в волейбол.

Гандбол. (5 часов). Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой; блокирование броска; игра в гандбол.

Футбол. (5 часов). Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча; ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; удары по воротам на точность попадания; нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков; игра в футбол.

Раздел VI. Самбо (34 часа). Строевые упражнения. Выполнение команд: «Направо!, Налево!, Кругом!». Строевой шаг. Перестроения из одной шеренги в две, три. ОРУ без предметов. ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой. Элементы страховки и само страховки. Падение на бок из упора присев. Падение на спину из упора присев. Падение вперед на руки стоя на коленях. Падение на бок из положения стоя. Падение на спину из положения стоя. Падение вперед на руки из положения стоя. Кувырки вперед и назад. Удержания сбоку, со стороны головы. Удержания поперек. Удержания сбоку верхом. Варианты уходов от удержания. Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом. Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задание: «Пятнашки», «Перетягивание пояса», «Перетягивание каната», «Строительство домика из гимнастических матов». «Волки и овцы», «Борьба за выгодное положение». Эстафета: «Упор лежа». Командная эстафета.

7 класс

Раздел I. Легкая атлетика. (19 часов)

Высокий старт от 15 м до 30 м.; Стартовый разгон. Бег 30м.; скоростной бег до 50 м; бег 60м; челночный бег 3*10м.; бег с ускорениями 3X 30м.; бег 800м.; прыжки в длину с места; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление; метание теннисного мяча с места на дальность; метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.

Раздел II. Кроссовая подготовка. (12 часов).

Кросс 6,7,8 мин.; равномерный бег в чередовании с ходьбой; равномерный бег по слабопересеченной местности до 1000 м; равномерный бег в парах; бег с препятствиями; кросс 1000м.

Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики. (15 часов).

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; строевой шаг размыкание и смыкание на месте.; комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах.; мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами.; мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом.; мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине; опорный прыжок ноги врозь; два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью; акробатическая комбинация; упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой; упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости.

Раздел IV. Спортивные игры. (22 часа).

Баскетбол. (7 часов). Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении; броски двумя руками с места и в движении, в прыжке; позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча.; нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков; овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.; игра в баскетбол.

Волейбол. (5 часов). Правила игры в волейбол. Стойки игрока; передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения; нижняя и верхняя прямая подача через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; игра в волейбол.

Гандбол. (5 часов). Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.; ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой; блокирование броска; игра в гандбол.

Футбол. (5 часов). Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча; ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; удары по воротам на точность попадания; нападения в игровых

заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков; игра в футбол.

Раздел V. Самбо (34 часа). Элементы страховки и само страховки (из положения упор присев и стоя). Перекаты через партнера, длинный кувырок вперед, кувырki вперед через правое и левое плечо; варианты удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом; варианты уходов от удержаний; перевороты партнера захватом рук, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и ноги; активные и пассивные защиты от переворачиваний; болевые приемы: рычаг локтя, узел плеча ногой, рычаг руки противнику, рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия; выведение из равновесия скручиванием, толчком, рывком; броски захватом ног; задняя и передняя подножка; подсечки; зацепы; броски через бедро и через спину; игры-задания с элементами самбо; эстафеты с элементами самбо.

8 класс

Раздел I. Легкая атлетика.(19 часов).

Высокий старт от 15 м до 30 м.; Стартовый разгон. Бег 30м.; скоростной бег до 50 м; бег 60м; челночный бег 3*10м.; бег с ускорениями 3X 30м.; бег 1500м.; прыжки в длину с места; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление; метание теннисного мяча с места на дальность; метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.

Раздел II. Кроссовая подготовка.(12 часов).

Кросс 8,10,12 мин; равномерный бег в чередовании с ходьбой; равномерный бег по слабопересеченной местности до 1000 м; равномерный бег в парах; бег с препятствиями; кросс 2000м.

Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики. (15 часов).

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; строевой шаг размыкание и смыкание на месте.; комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах.; мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами.; мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом.; мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине; опорный прыжок ноги врозь; два кувырka вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью; акробатическая комбинация; упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой; упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости.

Раздел IV. Спортивные игры. (22 часа)

Баскетбол. (7 часов). Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении; ведение мяча в низкой,

средней и высокой стойке на месте и в движении; броски двумя руками с места и в движении, в прыжке; позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча; нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков; овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.; игра в баскетбол.

Волейбол. (5 часов).Правила игры в волейбол. Стойки игрока; передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения; нижняя и верхняя прямая подача через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; игра в волейбол.

Гандбол. (5 часов).Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.; ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой; блокирование броска; игра в гандбол.

Футбол. (5 часов).Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча; ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; удары по воротам на точность попадания; нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков; игра в футбол.

Раздел V. Самбо (34 часа).Элементы страховки и само страховки (из положения упор присев и стоя). Перекаты через партнера, длинный кувырок вперед, кувырки вперед через правое и левое плечо; варианты удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом; варианты уходов от удержаний; перевороты партнера захватом рук, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и ноги; активные и пассивные защиты от переворачиваний; болевые приемы: рычаг локтя, узел плеча ногой, рычаг руки противнику, рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия; выведение из равновесия скручиванием, толчком, рывком; броски захватом ног; задняя и передняя подножка; подсечки; зацепы; броски через бедро и через спину; учебные схватки на совершенствование технических действий самбо; игры-задания с элементами самбо; эстафеты с элементами самбо.

9 класс

Раздел I. Легкая атлетика.(19 часов).

Высокий старт от 30 м до 60 м.; Стартовый разгон. Бег 60м.; скоростной бег до 50 м; бег 100м; челночный бег 3*10м.; бег с ускорениями 3X 30м.; бег 1500м.; прыжки в длину с места; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Отталкивание, переход планки, приземление; метание теннисного мяча с места на дальность; метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.

Раздел II. Кроссовая подготовка.(12 часов).

Кросс 8,10,15 мин; равномерный бег в чередовании с ходьбой; равномерный бег по слабопересеченной местности до 1000 м; равномерный бег в парах; бег с препятствиями; кросс 2000м.

Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики.(15 часов).

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; строевой шаг размыкание и смыкание на месте; комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах; мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами.; мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом; мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине; опорный прыжок ноги врозь; два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью; акробатическая комбинация; упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой; упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости.

Раздел IV. Спортивные игры. (22 часа)

Баскетбол.(7 часов). Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении; броски двумя руками с места и в движении, в прыжке; позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча.; нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков; овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.; игра в баскетбол.

Волейбол.(5 часов). Правила игры в волейбол. Стойки игрока; передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения; нижняя и верхняя прямая подача через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; игра в волейбол.

Гандбол.(5 часов). Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой; блокирование броска; игра в гандбол.

Футбол.(5 часов). Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча; ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением

защитника; удары по воротам на точность попадания; нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков; игра в футбол.

Раздел V. Самбо (34 часа). Элементы страховки и само страховки (из положения упор присев и стоя). Перекаты через партнера, длинный кувырок вперед, кувырки вперед через правое и левое плечо; варианты удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом; варианты уходов от удержаний; перевороты партнера захватом рук, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и ноги; активные и пассивные защиты от переворачиваний; болевые приемы: рычаг локтя, узел плеча ногой, рычаг руки противнику, рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия; выведение из равновесия скручиванием, толчком, рывком; броски захватом ног; задняя и передняя подножка; подсечки; зацепы; броски через бедро и через спину; учебные схватки на совершенствование технических действий самбо; игры-задания с элементами самбо; эстафеты с элементами самбо.

Направления проектной деятельности обучающихся

Учебно-исследовательская и проектная деятельность обучающихся проводится по следующим направлениям: исследовательское, информационное, социальное.

В ходе реализации настоящей программы применяются такие виды проектов (по преобладающему виду деятельности), как: информационный, исследовательский, социальный.

Примерные темы проектов:

1. Олимпийские игры древности.
2. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
Олимпийское движение в России.
3. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.
4. Организация и проведение пеших туристических походов.
5. Зарождение борьбы самбо в России.
6. Физическое развитие человека.
7. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
8. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
9. Самбо во время Великой Отечественной Войны.

10. Спорт и спортивная подготовка.
11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
12. Здоровье и здоровый образ жизни.
13. Коррекция осанки и телосложения.
14. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.
15. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
16. Развитие самбо в России.
17. Успехи российских самбистов на международной арене.
18. Планирование своей физкультурной деятельности.
19. Подбор индивидуальных комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий.
20. Игры и развлечения для организации активного досуга.
21. Комплекс силовых (или других) упражнений для физического совершенствования учащегося 6-9 класса.
22. История развития и становления избранного вида спорта.
23. Техника безопасности на уроках физической культуры.
24. Подбор формы и инвентаря для занятий физической культурой.
25. Оздоровительные системы (формы) занятий физической культурой.
26. Современные системы физического воспитания.
27. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.

III. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
5-6 класс					
1. Легкая атлетика	19	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 30 м до 60 м	2	Овладение техникой спринтерского бега История лёгкой атлетики. Высокий	1.1,2.2,3. 1,3.6,2.5, 1.6,6.1-6.8,7.2
		Стартовый разгон. Бег от 30м	2		

		скоростной бег до 50 м; бег 60м	2	<p>старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м, 60 м. Челночный бег 3*10м</p> <p>Овладение техникой бега на средние дистанции</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину</p> <p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	
		челночный бег 3*10м; бег с ускорениями 3* 30м; бег 500м	2		
		прыжки в длину с места	2		
		прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	3		
		прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление	2		
		метание теннисного мяча с места на дальность	1		
		метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов	1		
2. Кроссовая подготовка	12	Кросс 4,5,6 мин	3	<p>Овладение техникой длительного бега</p> <p>Бег в равномерном темпе от 4 до 6 мин.</p> <p>Бег в равномерном темпе до 6 мин. Бег 500 м</p>	1.1,2.2,3. 1,3.6,2.5, 1.6,6.1-6.8,7.2
		равномерный бег в чередовании с ходьбой	2		
		равномерный бег по слабопересеченной местности до 500 м	3		
		равномерный бег в парах	2		
		бег с препятствиями	2		
3. Гимнастика с элементами акробатики	15	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»	1	<p>Освоение строевых упражнений.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров и комбинаций на</p>	1.1,2.2,3. 1,3.6,2.5, 1.6,6.1-6.8,7.2
		строевой шаг размыкание и смыкание на месте	1		
		комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах	1		
		мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами	1		
		мальчики подъем – переворот. Девочки соскок с переворотом	1		
		мальчики подтягивание в висе, поднятие ног в	1		

		висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине		перекладине и брусках,	
		опорный прыжок ноги врозь	1	Освоение опорных прыжков	
		два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью	1	Освоение акробатических упражнений и акробатической комбинации	
		акробатическая комбинация	1		
		упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке	2		
		лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах	2	Освоение техники лазания по канату	
		прыжки со скакалкой	1		
		упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости	1		
4. Спортивные игры - Баскетбол	22 7	Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила 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. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	1.1,2.2,3. 1,3.6,2.5, 1.6,6.1-6.8,7.2
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1		
		броски двумя руками с места и в движении, в прыжке	1		
		позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1		
		овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.	1		
	5	учебная игра в баскетбол	2		
		Правила игры в волейбол. Стойки игрока	1		
		передачи мяча сверху и	1		

Волейбол	5	снизу на месте и после перемещения		Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
		нижняя и верхняя прямая подача через сетку	1	
		прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
		учебная игра в волейбол	1	
		Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот	1	
		остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	
		ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1	
		Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой Блокирование броска	1	
		Учебная игра в гандбол	1	
		Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений	1	
- Гандбол	5	удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема	1	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
		остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1	
- Футбол	5	удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема	1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют
		остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1	

		удары по воротам на точность попадания нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков	1	контрольные упражнения и тесты.	
		учебная игра в футбол	1		
5. Самбо Специально развивающие упражнения	34 3	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Направо!, Налево!, Кругом!». Строевой шаг. Перестроения из одной шеренги в две, три. ОРУ без предметов. ОРУ с гимнастическими палками.	1	Изучение строевых упражнений. Изучение общеразвивающих упражнений без предметов. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	1.1,2.2,3.1,3.6,2.5,1.6,6.1-6.8,7.2
		ОРУ на гибкость.	1		
		Лазание по канату, гимнастической скамейке и гимнастической стенке.	1		
Общая физическая подготовка (ГТО)	2	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. ГТО.	1	Развитие координационных способностей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость)	
		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. ГТО.	1		
Страховка и самостраховка	10	Падение на бок из упора присев.	1	Изучение техники страховки и самостраховки при падении на спину и на бок из положения упора присев и положения стоя	
		Падение на спину из упора присев.	1		
		Падение вперед на руки	1		

		стоя на коленях.			
		Падение на бок, на спину, вперед.	1		
		Падение на бок из положения стоя. Падение на спину из положения стоя.	2		
		Падение вперед на руки из положения стоя.	2		
		Кувырки вперед через правое и левое плечо.	2		
Удержания	6	Удержания сбоку, со стороны головы.	1	Изучение техники удержаний из различных положений (в стойке, лежа)	
		Удержания поперек.	1		
		Удержания сбоку верхом.	2		
		Варианты уходов от удержания.	2		
Перевороты	3	Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом.	1	Изучение техники переворачиваний различными способами партнера, стоящего на коленях. Комбинирование приемов самбо: переворачивание с удержанием	
		Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1		
		Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1		
Выведение из равновесия	2	Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием.	1	Изучение техники выведения из равновесия различными способами с партнером, стоящего на одном колене. Развитие координационных способностей	
		Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		
Игры-	8	«Пятнашки».	1	Игры-задания	и

задания и эстафеты с элементом самбо		«Перетягивание пояса», «Перетягивание каната»	1	эстафеты на совершенствование элементов самбо, и освоение двигательных умений и навыков.	
		«Строительство домика из гимнастических матов»	1		
		«Волки и овцы».	1		
		«Борьба за выгодное положение»	1		
		Эстафета: «Упор лежа».	1		
		Командная эстафета.	1		
		Комплексная эстафета с элементами гимнастики и самбо.	1		
7 класс					
1. Легкая атлетика	19	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 30 м до 60 м Стартовый разгон. Бег от 30м	2	Овладение техникой спринтерского бега История лёгкой атлетики. Высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30м, 60м. Челночный бег 3*10м Овладение техникой бега на средние дистанции Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 6 до 8 мин. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег 500 м. На результат. Бег с препятствиями.	1.1,2.2,3, 1,3.6,2.5, 1.6,6.1- 6.8,7.2
		скоростной бег до 50 м; бег 60м	2		
		челночный бег 3*10м; бег с ускорениями 3* 30м;	2		
		бег 500м	2		
		Бег 800м	2		
		прыжки в длину с места	2		
		прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	2		
		прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление	2		
		метание теннисного мяча с места на дальность	1		
		метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов	2		
2. Кроссовая подготовка	12	Кросс 6,7,8 мин	4		
		равномерный бег в чередовании с ходьбой	2		
		равномерный бег по слабопересеченной местности до 500 м	2		
		равномерный бег в парах	2		
		бег с препятствиями	2		

3. Гимнастик а с элементам и акробатики	15	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» строевой шаг размыкание и смыкание на месте	2	Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров и комбинаций на перекладине и брусьях, Освоение опорных прыжков Освоение акробатических упражнений и акробатической комбинации Освоение техники лазания по канату	1.1,2.2,3.1,3.6,2.5,1.6,6.1-6.8,7.2
		комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах	1		
		мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами	2		
		мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом	2		
		мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине	1		
		опорный прыжок ноги врозь	1		
		два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью акробатическая комбинация	2		
		упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах	2		
		прыжки со скакалкой упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости	2		
4. Спортивны	22	Правила игры в баскетбол. Ловля и	1	История баскетбола.	1.1,2.2,3.1,3.6,2.5,

е игры - Баскетбол	7	передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении		Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила 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. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	1.6,6.1-6.8,7.2	
		ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1			
		броски двумя руками с места и в движении, в прыжке	1			
		позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1			
		овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.	1			
		учебная игра в баскетбол	2			
		Правила игры в волейбол. Стойки игрока	1			
	5	передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения	1			История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
		нижняя и верхняя прямая подача через сетку прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2			
		учебная игра в волейбол	1			

- Гандбол	5	Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
		ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1	
		Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой Блокирование броска	1	
- Футбол	5	Учебная игра в гандбол	2	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
		Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений	1	
		удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема	1	
		остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1	
		удары по воротам на точность попадания нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков	1	
		учебная игра в футбол	1	

5. Самбо	34				
Общая физическая подготовка (ГТО)	2	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. ГТО.	1	Развитие координационных способностей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость)	1.1,2.2,3.1,3.6,2.5,1.6,6.1-6.8,7.2
		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. ГТО.	1		
Страховка и самостраховка	7	Падение на бок из упора присев. Падение на спину из упора присев.	1	Изучение техники страховки и самостраховки при падении на спину и на бок из положения упора присев и положения стоя	
		Падение вперед на руки стоя на коленях.	1		
		Падение на бок, на спину, вперед.	1		
		Падение на бок из положения стоя. Падение на спину из положения стоя.	1		
		Падение вперед на руки из положения стоя.	1		
		Кувырки вперед через правое и левое плечо.	2		
Удержания	2	Удержания сбоку, со стороны головы. Удержания поперек. Удержания сбоку верхом.	1	Изучение техники удержаний из различных положений (в стойке, лежа)	
		Варианты уходов от удержания.	1		

Перевороты	2	Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом. Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	Изучение техники переворачиваний различными способами партнера, стоящего на коленях. Комбинирование приемов самбо: переворачивание с удержанием	
		Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1		
Болевые приемы	2	болевые приемы: рычаг локтя, узел плеча ногой, рычаг руки противнику,	1	Изучение техники болевых приемов на локтевой сустав, на руку, на ахиллова сухожилие	
		болевые приемы: рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия;	1		
Выведение из равновесия	2	Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием.	1	Изучение техники выведения из равновесия различными способами с партнером, стоящего на одном колене. Развитие координационных способностей	
		Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		
Варианты бросков захватом ног	2	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри.	2	Изучение техники броска захватом ноги в партере с партнером стоящим на одном колене	
Подножка	2	задняя подножка	1	Изучение техники задней и передней подножки с колена	
		передняя подножка	1		
подсечки	2	Боковая подсечка под выставленную ногу	1	Изучение техники подсечек партнеру, стоящему на одном колене	
		Подсечка партнеру, скрестившему ноги.	1		
Варианты зацепов	2	Зацеп голенью изнутри.	1	Изучение техники зацепов с партнером,	
		Подхват под две ноги.	1		

				стоящим на одном колене.	
Броски	4	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	Изучение техники бросков через бедро и через спину с колен.	
		броски через бедро	1		
		броски через спину	1		
		броски через спину и бедро.	1		
Игры-задания и эстафеты с элементами и самбо	5	«Пятнашки».	1	Игры-задания и эстафеты на совершенствование элементов самбо, и освоение двигательных умений и навыков	
		«Перетягивание пояса», «Перетягивание каната»			
		«Строительство домика из гимнастических матов»	1		
		«Волки и овцы».			
		«Борьба за выгодное положение»			
		Эстафета: «Упор лежа».	1		
		Командная эстафета.	1		
Комплексная эстафета с элементами гимнастики и самбо.	1				
8 класс					
1. Легкая атлетика	19	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 30 м до 60 м Стартовый разгон. Бег от 30м	1	Овладение техникой спринтерского бега История легкой атлетки. Скоростной бег до 50 м. Высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег на результат 30м, 60м. Челночный бег 3*10м Овладение техникой бега на средние дистанции Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1.1,2.2,3. 1,3.6,2.5, 1.6,6.1-6.8,7.2
		скоростной бег до 50 м; бег 60м	1		
		челночный бег 3*10м; бег с ускорениями 3* 30м;	2		
		бег 1200м	2		
		Бег 1500м	2		
		прыжки в длину с места	2		
		прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	2		
		прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление	3		
		метание теннисного мяча с места на дальность	2		
		метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов	2		

2. Кроссовая подготовка	12	Кросс 8,10,12 мин	4	Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 8 до 12 мин. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег 1000 м, 2000м на результат. Бег с препятствиями.	1.1,2.2,3. 1,3.6,2.5, 1.6,6.1- 6.8,7.2
		равномерный бег в чередовании с ходьбой	2		
		равномерный бег по слабопересеченной местности до 2000 м	2		
		равномерный бег в парах	2		
		бег с препятствиями	2		
3. Гимнастик а с элементам и акробатики	15	Перестроение из колонны и шеренги по одному в колонну и шеренгу по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» строевой шаг размыкание и смыкание на месте	2	Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров и комбинаций на перекладине и брусьях. Освоение опорных прыжков Освоение акробатических упражнений и акробатической комбинации	1.1,2.2,3. 1,3.6,2.5, 1.6,6.1- 6.8,7.2
		комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах	1		
		мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами	1		
		мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом	1		
		мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине	2		
		опорный прыжок ноги врозь	2		
		два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью акробатическая комбинация	2		

		упражнения на гимнастическом бревне, лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах	2	Освоение техники лазания по канату	
		прыжки со скакалкой упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости	2		
4. Спортивные игры -Баскетбол	22 7	Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила 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. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	1.1,2.2,3.1,3.6,2.5,1.6,6.1-6.8,7.2
		ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении броски двумя руками с места и в движении, в прыжке	1		
		позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча	1		
		нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.	2		
		учебная игра в баскетбол	2		
- Волейбол	5	Правила игры в волейбол. Стойки игрока	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники	
		передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения	1		

		нижняя и верхняя прямая подача через сетку прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	
		учебная игра в волейбол	2		
- Гандбол	5	Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	
		ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1		
		Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой Блокирование броска	1		
		Учебная игра в гандбол	2		
- Футбол	5	Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений	1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях	
		удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча	1		

		ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника удары по воротам на точность попадания	1	футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	
		нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. учебная игра в футбол	1		
5. Самбо	34				
Общая физическая подготовка (ГТО)	2	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. ГТО.	1	Развитие координационных способностей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость)	1.1,2.2,3.1,3.6,2.5,1.6,6.1-6.8,7.2
		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. ГТО.	1		
Страховка и самостраховка	6	Падение на бок из упора присев. Падение на спину из упора присев.	1	Изучение техники страховки и самостраховки при падении на спину и на бок из положения упора присев и положения стоя	
		Падение вперед на руки стоя на коленях.	1		
		Падение на бок, на спину, вперед.	1		
		Падение на бок из положения стоя. Падение на спину из положения стоя.	1		
		Падение вперед на руки из положения стоя. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед через партнера.	1		
		Кувырки вперед через правое и левое плечо.	1		
Удержания	2	Удержания сбоку, со стороны головы. Удержания поперек.	1	Изучение техники удержаний из различных положений (в стойке,	

		Удержания сбоку верхом.		лежа)	
		Варианты уходов от удержания.	1		
Перевороты	2	Переворачивания партнера: захватом рук сбоку, рычагом. Переворачивания партнера: скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	Изучение техники переворачиваний различными способами партнера, в стойке. Комбинирование приемов самбо: переворачивание с удержанием	
		Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1		
Болевые приемы	2	болевые приемы: рычаг локтя, узел плеча ногой, рычаг руки противнику,	1	Изучение техники болевых приемов на локтевой сустав, на руку, на ахиллова сухожилие	
		болевые приемы: рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия;	1		
Выведение из равновесия	2	Выведение из равновесия партнера рывком и скручиванием.	1	Изучение техники выведения из равновесия различными способами с партнером в стойке. Развитие координационных способностей	
		Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, рывком, скручиванием, толчком.	1		
Варианты бросков захватом ног	2	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри.	2	Изучение техники броска захватом ноги в партере с партнером в стойке.	
Подножка	2	задняя подножка захватом руки и туловища партнера	1	Изучение техники передней и задней подножки в стойке со страховкой.	
		передняя подножка захватом руки и туловища партнера	1		
Подсечки	2	Боковая подсечка под выставленную ногу	1	Изучение техники подсечек в стойке.	

		Подсечка партнеру, скрестившему ноги.	1		
Варианты зацепов	2	Зацеп голенью изнутри.	1	Изучение техники зацепов с партнером в стойке.	
		Подхват под две ноги захватом руки и ноги партнера	1		
Броски	4	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	Изучение техники бросков через спину и бедро в стойке со страховкой.	
		броски через бедро	1		
		броски через спину	1		
		броски через спину и бедро.	1		
Борьба	1	Учебные схватки по правилам самбо	1	Учебные схватки на совершенствование технических действий самбо и борьба за выгодное положение	
Игры-задания и эстафеты с элементами и самбо	5	«Пятнашки».	1	Игры-задания и эстафеты на совершенствование элементов самбо, и освоение двигательных умений и навыков	
		«Перетягивание пояса»,			
		«Перетягивание каната»			
		«Строительство домика из гимнастических матов»			
		«Волки и овцы».			
		«Борьба за выгодное положение»			
Эстафета: «Упор лежа».	1				
Командная эстафета.	1				
Комплексная эстафета с элементами гимнастики и самбо.	1				
9 класс					
1. Легкая атлетика	19	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 30 м до 60 м	1	Овладение техникой спринтерского бега История легкой атлетки. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60м.	1.1,2.2,3. 1,3.6,2.5, 1.6,6.1- 6.8,7.2
		Стартовый разгон. Бег от 60м			
		скоростной бег до 50 м; бег 100м	1		
		челночный бег 3*10м; бег с ускорениями 3* 30м;	2		

		бег 1000м	2	Челночный бег 3*10м Овладение техникой бега на средние дистанции Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	
		Бег 1500м	2		
		прыжки в длину с места	2		
		прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	3		
		прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление	3		
		метание теннисного мяча с места на дальность	2		
		метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов	2		
2. Кроссовая подготовка	12	Кросс 8,10,15 мин	4	Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 8 до 15 мин. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег 1000 м, 2000м на результат. Бег с препятствиями. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	1.1,2.2,3. 1,3.6,2.5, 1.6,6.1- 6.8,7.2
		равномерный бег в чередовании с ходьбой	2		
		равномерный бег по слабопересеченной местности до 2000 м	2		
		равномерный бег в парах	2		
		бег с препятствиями	2		
3. Гимнастик а с элементам и акробатики	15	Перестроение из колонны и шеренги по одному в колонну и шеренгу по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» строевой шаг размыкание и смыкание на месте	2	Освоение и совершенствование висов и упоров и комбинаций на перекладине и брусьях.	1.1,2.2,3. 1,3.6,2.5, 1.6,6.1- 6.8,7.2
		комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах	1		
		мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации	1		

		упражнений с палками, обручами			
		мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом	1		Освоение опорных прыжков Освоение акробатических упражнений и акробатической комбинации Освоение техники лазания по канату
		мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине	1		
		опорный прыжок ноги врозь	1		
		два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью акробатическая комбинация	2		
		упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах	2		
		прыжки со скакалкой упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости	1		
4. Спортивные игры -Баскетбол	19 7	Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила 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.	
		ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении броски двумя руками с места и в движении, в прыжке	1		
		позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	2		

		овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.	1	Выполняют контрольные упражнения и тесты.	
		учебная игра в баскетбол	2		
- Волейбол	5	Правила игры в волейбол. Стойки игрока	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	
		передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения	1		
		нижняя и верхняя прямая подача через сетку прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1		
		учебная игра в волейбол	2		
- Гандбол	5	Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	
		ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1		1.1,2.2,3.1,3.6,2.5,1.6,6.1-6.8,7.2
		Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой Блокирование броска	1		
		Учебная игра в гандбол	2		

- Футбол	5	Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема	1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	
		остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1		
		удары по воротам на точность попадания	1		
		нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. учебная игра в футбол	1		
5. Самбо Страховка и самострахо вка	34 4	Элементы страховки и само страховки (из положения упор присев и стоя). Перекаты через партнера, длинный кувырок вперед, кувырки вперед через правое и левое плечо	4	Совершенствование техники страховки и само страховки при падении на спину, вперед и на бок из положения стоя	1.1,2.2,3. 1,3.6,2.5, 1.6,6.1- 6.8,7.2
Удержания	2	варианты удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом; варианты уходов от удержаний	2	Совершенствование техники удержаний из различных положений (в стойке, лежа)	
Перевороты	2	перевороты партнера захватом рук, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и ноги; активные и пассивные защиты от переворачиваний	2	Совершенствование техники переворачиваний различными способами партнера, в стойке. Комбинирование приемов самбо: переворачивание с удержанием	

Болевые приемы	4	болевые приемы: рычаг локтя, узел плеча ногой, рычаг руки противнику, рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия;	4	Совершенствование техники болевых приемов на локтевой сустав, на руку, на ахиллова сухожилие	
Выведение из равновесия	2	выведение из равновесия скручиванием, толчком, рывком;	2	Совершенствование техники выведения из равновесия различными способами с партнером, в стойке. Развитие координационных способностей	
Варианты бросков захватом ног	2	броски захватом ног	2	Совершенствование техники броска захватом ноги в партере с партнером в стойке.	
Подножка	2	задняя и передняя подножка	2	Совершенствование техники задней и передней подножки в стойке	
Варианты подсечек	2	подсечки	2	Совершенствование техники подсечек партнеру, в стойке.	
Варианты зацепов	2	Зацепы	2	Совершенствование техники зацепов с партнером в стойке.	
Броски	6	броски через бедро	3	Совершенствование техники бросков через бедро и через спину в стойке.	
		броски через спину	3		
Борьба	1	учебные схватки по правилам самбо	1	Учебные схватки на совершенствование технических действий самбо и борьба за выгодное положение	
игры- задания и эстафеты с элементам и самбо.	5	«Борьба из положения упор лежа», «Конный бой», «Пятнашки».	1	Игры- задания и эстафеты на совершенствование элементов самбо, и освоение двигательных умений и навыков	
		«Строительство домика из гимнастических матов», «Бульдозер».	1		
		«Волки и овцы», «Вынести из круга».	1		
		Эстафета: «Упор лежа». Командная эстафета	1		
		Эстафеты с элементами гимнастики и самбо	1		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей
технологии, физической культуры и ОБЖ
«30» августа 2021 года №1
Руководитель МО _____ Бирамова С.И.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Пискунова Л.В.
«31» августа 2021 г.