

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
МБОУ-СОШ №14 МО города Армавир  
от «30» августа 2024 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ А.С. Силин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**(в новой редакции с учетом ФОП ООО для 8-9 классов)**

Уровень образования (класс): основного общего образование 5-9 классы

Количество часов: 486

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы

Савчук Николай Анатольевич, учитель МБОУ-СОШ №14, Бегус Геннадий Владимирович, учитель МБОУ-СОШ №14

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (с изменениями и дополнениями 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015г., 11 декабря 2020 г., 8 ноября 2022 г.);

для 8-9 классов с учетом Федеральной рабочей программы основного общего образования по физической культуре (для 5-9 классов образовательных организаций), ФГБНУ «Институт стратегии развития образования», Москва, 2023 г.;

с учетом УМК: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. -6-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

# **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

## **5 класс**

**Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:**

### **Патриотическое воспитания и формирования российской идентичности.**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

### **Гражданское воспитания.**

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

### **Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей**

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных.
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как

составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).**

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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.

### **Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)**

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

### **Физического воспитания и формирования культуры здоровья.**

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»

### **Экологического воспитания**

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

### **Метапредметные результаты:**

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

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и

углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Обучающийся 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 в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Обучающийся 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;*
- *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.*

## **6 класс**

**Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:**

### **Патриотическое воспитания и формирования российской идентичности.**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

### **Гражданское воспитания.**

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

### **Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей**

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных.
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического**



### **воспитания).**

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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.

### **Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)**

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

### **Физического воспитания и формирования культуры здоровья.**

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»

### **Экологического воспитания**

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение,

торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Обучающийся 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 в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Обучающийся 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;*
- *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.*

### **7 класс**

**Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:**

### **Патриотическое воспитания и формирования российской идентичности.**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

### **Гражданское воспитания.**

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

### **Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей**

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных.
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).**

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- 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 учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- 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.

#### **Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)**

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

#### **Физического воспитания и формирования культуры здоровья.**

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- 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;

- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»

#### **Экологического воспитания**

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

#### **Метапредметные результаты:**

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

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной

деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;



3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий,

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

У обучающегося будут сформированы следующие

### **Обучающийся 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 в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## **Обучающийся 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;*
- *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.*

### **8 класс**

**Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:**

**Патриотическое воспитания и формирования российской идентичности.**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального

народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

#### **Гражданское воспитания.**

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

#### **Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей**

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных.
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### **Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).**

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего

современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- 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.

#### **Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)**

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

#### **Физического воспитания и формирования культуры здоровья.**

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- 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;

- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»

#### **Экологического воспитания**

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

#### **Метапредметные результаты:**

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

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения

результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

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

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления,



выяснять способы их устранения. умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий,

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

У обучающегося будут сформированы следующие

### **Обучающийся 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 в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Обучающийся 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;*

- *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.*

## **9 класс**

**Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:**

**Патриотическое воспитания и формирования российской идентичности.**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

**Гражданское воспитания.**

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

### **Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей**

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных.
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).**

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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.

### **Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)**

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

### **Физического воспитания и формирования культуры здоровья.**

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

### **Экологического воспитания**

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

### **Метапредметные результаты:**

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

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством

использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения, умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее

эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий,

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

У обучающегося будут сформированы следующие

### **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 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;*

- *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.*

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **5 класс**

#### **Раздел: 1.1. Физическая культура как область знаний**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийские игры и олимпийского движения*

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

*Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.*

*Физическая культура в современном обществе.*

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

#### **1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

*Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических*

*качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **1.1.3 Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта.

## **1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

### **1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **1.3 Физическое совершенствование**

### **1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

## **1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к выполнению видовиспытаний (тестов) нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-

спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

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

**1.4.2. Гимнастика с основами акробатики:**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом (мальчики).

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

**1.4.3. Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**1.5. Прикладно-ориентированная физическая деятельность:**

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

### **1.4.3. Легкая атлетика**

ТБ. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.

Бег с ускорением от 30 до 40 м.

Скоростной бег до 40 м

ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 60 м.

Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.

ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега на результат.

Правила соревнований в прыжках

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.

Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег

эстафеты, круговая тренировка.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

#### **1.4.1. Гандбол**

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные и приёмы игры в гандбол.

Правила по Т/Б. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Повороты без мяча и с мячом

Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

#### **1.4.1. Баскетбол**

Инструктаж по т/б во время занятий. история баскетбола. Основные правила в игры баскетбол. Основные приемы игры.

Стойка игрока. Перемещение в стойке и приставными шагами боком лицом и спиной вперед остановка двумя ногами и прыжком.

Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, и средней, высокой стойке на месте и в движении по прямой

Вырывание выбивание мяча.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападения (5:0) без изменения позиций игроков

#### **1.4.1. Волейбол**

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передачи мяча над собой. То же через сетку

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность

реакций, прыжки в заданном ритме.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры ВФСК «ГТО».

#### **1.4.1. Футбол**

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Тактика свободного нападения. ВФСК «ГТО».

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота

### **Раздел: 1.5. Прикладно-ориентированная подготовка**

Прикладно-ориентированные упражнения

#### **Раздел 1.6 «Самбо»**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера.

Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.).

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком. Упражнения для бросков.

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков

изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.

В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.

У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

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

## 6 класс

### Раздел: 1.1. Физическая культура как область знаний

#### 1.1.1 История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийские игры и олимпийского движения

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

#### 1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия).

*Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### 1.1.3 Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта.

### 1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

#### 1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.



## **1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **1.3 Физическое совершенствование**

### **1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

### **1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

#### **1.4.2. Гимнастика с основами акробатики:**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом (мальчики).

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

**1.4.3. Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

### **1.5. Прикладно-ориентированная физическая деятельность:**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы*

*препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).*

### **1.4.3. Легкая атлетика.**

ТБ на занятиях лёгкой атлетикой история легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м.

Бег с ускорением от 30 до 50 м.

Скоростной бег до 50 м

ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 60м.

Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега.

ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега на результат.

Правила соревнований в прыжках

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность.

Бег в равномерном темпе до 15 мин.

Бег на 1200 м .

Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег эстафеты, круговая тренировка.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

ВФСК «ГТО». Бег 1200 м на результат.

Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние , на дальность.

Высокий старт от 15 до 30 м. ВФСК «ГТО».

Бег в равномерном темпе до 15 мин.

Бег на 1200м.

### **1.4.1. Гандбол**

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные и приёмы игры в гандбол.

Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Броски мяча сверху, снизу и с боку согнутой и прямой рукой .

Вырывание и выбивание мяча. Блокировка броска.

### **1.4.1. Баскетбол**

Инструктаж по т/б во время занятий . История баскетбола. Основные правила в игры баскетбол. Основные приемы игры.

Стойка игрока, перемещение в стойке и приставными шагами боком

лицом и спиной вперед остановка двумя ногами и прыжком.

Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, и средней, высокой стойке на месте и в движении по прямой

Вырывание выбивание мяча.

Тактика свободного на падения

#### **1.4.1. Волейбол**

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и с

(перемещения в стойке, остановки, ускорения)  
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передачи мяча над собой. То же через сетку  
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры ВФСК «ГТО».

#### **1.4.1. Футбол**

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в

футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

Дальнейшее закрепление техники. ВФСК «ГТО».

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота

## **Раздел: 1.5. Прикладно-ориентированная подготовка**

### Прикладно-ориентированные упражнения

#### 7 класс

### **Раздел: 1.1. Физическая культура как область знаний**

#### **1.1.1 История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийские игры и олимпийского движения

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

#### **1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

*Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **1.1.3 Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта.

### **1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

#### **1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для

утреней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **1.3 Физическое совершенствование**

### **1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

### **1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к выполнению видовиспытаний (тестов) нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

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

#### **1.4.2. Гимнастика с основами акробатики:**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом (мальчики).

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

**1.4.3. Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

### **1.5. Прикладно-ориентированная физическая деятельность:**

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

#### **1.4.3. Легкая атлетика.**

ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 30 до 40 м.  
Бег с ускорением от 40 до 60 м.  
Скоростной бег до 60 м.  
ВФСК «ГТО». Бег на результат 60м.  
Прыжок в длину с 9—11 шагов разбега.  
Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние  
ВФСК «ГТО». Бег на результат 60м.  
Кросс до 15 мин, бег с препятствием и на местности, минутный бег,  
Эстафеты, старты из различных исходных положений, без с ускорением, с максимальной скоростью.  
Бег на 1500м.  
Бег в равномерном темпе; мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин

#### **1.4.1. Гандбол**

Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  
Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.  
Броски мяча сверху, снизу и с боку согнутой и прямой рукой.  
Дальнейшее закрепление техники.  
Позиционное нападение с изменением позиций.

#### **1.4.1. Баскетбол.**

Инструктаж по т/б  
Дальнейшее обучения техники движений. Ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  
Дальнейшее обучения техники движений. Ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  
Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении по прямой.  
Перехват мяча.

Дальнейшее обучения техники движений.

Игра по упрощенным правилам мини баскетбол. «ГТО».

#### **1.4.1. Волейбол.**

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагам и боком, лицоми спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

(перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игры упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры ВФСК «ГТО».

#### **1.4.1. Футбол.**

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

Продолжение овладения техникой ударов по воротам ВФСК «ГТО».

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.

#### **Модуль «Самбо».**

История развития самбо на малой родине, в стране и мире.

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.

Главные организации и федерации (международные, российские),

осуществляющие управление самбо.

Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.

Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.

Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирование, решение поставленных задач).

Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы.

Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.

Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.



Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самостраховки:

на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;

на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;

на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке;

на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком;

вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках;

на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.

Технические действия самбо в положении лёжа:

варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;

узел плеча ногой от удержания сбоку;

рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);

рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.

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

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности

## 8 класс

### Раздел: 1.1. Физическая культура как область знаний

#### 1.1.1 История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийские игры и олимпийского движения

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

#### 1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия).

*Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### 1.1.3 Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта.

### 1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

#### 1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической

подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **1.3 Физическое совершенствование**

### **1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

### **1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к выполнению видовиспытаний(тестов) нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

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

#### **1.4.2. Гимнастика с основами акробатики:**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом (мальчики).

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

**1.4.3. Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

### **1.5. Прикладно-ориентированная физическая деятельность:**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание,*

*ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).*

### **1.4.3. Легкая атлетика.**

ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт до 30 м.

Бег от 70 до 80 м.

Бег до 70 м.

ВФСК «ГТО». Бег на результат 60м

Прыжок в длину с 11—13 шагов разбега.

Прыжок в длину с 11—13 шагов разбега. ВФСК «ГТО».

Прыжок в высоту с 7—9 шагов разбега.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1-1м) (девушки- с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м ).

Броски набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места ,с шагов , с четырёх шагов вперёд вверх.

Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.

Понятие выносливость. Шести минутный. бег на результат.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.

Равномерный бег до 12 минут.

Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе до 8 мин.

Равномерный бег до 10мин. Смешанное передвижение.

ВФСК «ГТО».Кроссовый бег 1500 м на результат.

### **1.4.1. Гандбол**

Совершенствование передвижений, остановок , поворотов и стоек.

Совершенствование техники ловли и передач мяч

Совершенствование техники движений.

Совершенствование тактики бросков мяча.

ВФСК «ГТО».

### **1.4.1. Баскетбол.**

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2).

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

Игра по упрощённым правилам баскетбола. ВФСК «ГТО».

#### **1.4.1. Волейбол**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игра по упрощённым правилам волейбола.

Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры

Дальнейшее обучение технике движений.

Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).

Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе. ВФСК «ГТО».

#### **1.4.1. Футбол.**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.

Совершенствование техники ведения мяча.

Совершенствование техники ударов по воротам

#### **Модель «Самбо».**

История развития самбо на малой родине, в стране и мире.

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо.

Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.

Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции).

Словарь терминов и определений по самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.

Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирования, решение поставленных задач).

Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы.

Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.

Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самостраховки:

на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;

на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;

на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке;

на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком;

вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках;

на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.

Технические действия самбо в положении лёжа:

варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;

узел плеча ногой от удержания сбоку;

рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);

рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.

Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.

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

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности

## **9 класс**

### **Раздел: 1.1.Физическая культура как область знаний**

#### **1.1.1История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийские игры и олимпийского движения

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

требования).

### **1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

*Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **1.1.3 Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта.

## **1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

### **1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **1.3 Физическое совершенствование**

### **1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной



недели.

Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

#### **1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к выполнению видовиспытаний(тестов) нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

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

#### **1.4.2. Гимнастика с основами акробатики:**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом (мальчики).

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

**1.4.3. Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

#### **1.5. Прикладно-ориентированная физическая деятельность:**

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

#### **1.4.3. Легкая атлетика**

ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.

Совершенствование двигательных способностей.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья ВФСК «ГТО».

Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.

ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега на результат.

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и

полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, ВФСК «ГТО».

Дальнейшее обучение техника спринтерского бега.

Совершенствование двигательных способностей.

Совершенствование техники прыжка в высоту.

Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Дальнейшее обучение техника спринтерского бега.

Дальнейшее обучение техники прыжка в длину.

ВФСК «ГТО». Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с места на дальность.

#### **1.4.1. Гандбол**

Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники ловли и передач.

Совершенствование техники движений.

Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.

Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»

ВФСК «ГТО». Сдача норм ГТО.

#### **1.4.1. Баскетбол**

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2).

Дальнейшее закрепление техники ведения мячом.

Совершенствование техники.

Игра по упрощённым правилам баскетбола. ВФСК «ГТО».

#### **1.4.5 Элементы единоборств.**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.

Повторение пройденного материала по приёмам единоборств.

Силовые упражнения и единоборства в парах.

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий.  
Упражнения в парах, овладеть приемами страховки, подвижные игры.  
Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи

#### **1.4.1. Волейбол.**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  
Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, спя спиной к цели.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Совершенствование координационных способностей.

Совершенствование выносливости.

Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Прямого нападающий удара при встрече передачи.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. ВФСК «ГТО».

#### **1.4.1. Футбол**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, и средней частью подъема.

Совершенствование техники ведения мяча.

Совершенствование техники ударов по воротам.

Совершенствование тактики игры.

### **Раздел: 1.5. Прикладно-ориентированная подготовка**

Прикладно ориентированные упражнения.

**В силу географического расположения и климатических условий нашего региона отсутствует возможность изучения программного материала по модулям «Лыжная подготовка», «Плавание». За счет этих часов увеличено прохождение материала модулям «Спортивные игры», «Легкая атлетика» в 5-9 классах. Увеличение количества учебных часов по легкой атлетике способствует воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья.**

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала для обучающихся 5 - 9 классов**

№. п\п	Разделы, темы	Количество часов	классы				
			5	6	7	8	9
<b>1.1.</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>33</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
1.1.1	История и современное развитие физической культуры	<b>8</b>	1	1	2	2	2
1.1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	<b>9</b>	2	2	1	2	2
1.1.3	Физическая культура человека	<b>16</b>	3	4	2	3	3
<b>1.2</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1.2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<b>9</b>	1	1	3	2	2
1.2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	<b>5</b>	1	1	1	1	1
<b>1.3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>		<b>59</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>58</b>	<b>92</b>
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>1.4</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):						
1.4.1	- спортивные игры (волейбол – 10ч; баскетбол- 6 ч;8-9 классы волейбол – 14ч; баскетбол- 8 ч.	<b>84</b>	16	16	16	16	22
1.4.2	- гимнастика с основами акробатики	<b>52</b>	10	10	10	10	12
1.4.3	- легкая атлетика	<b>107</b>	19	20	20	20	34

1.4.4	-элементы единоборств	<b>8</b>	-	-			8
<b>1.5.</b>	<b>Прикладно – ориентированная деятельность</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола)	<b>31</b>	10	5	5	5	6
	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой - футбол.	<b>28</b>	5	5	5	5	8
<b>1.5</b>	<b>Самбо</b>	<b>34</b>	34	34	34	34	
	<b>Всего</b>	<b>374</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>68</b>

### **Направления проектной деятельности обучающихся**

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

Примерные темы проектов:

1. Актуальная зарядка — настоящая загадка!
2. Виды спорта
3. Во славу скакалки
4. Восстановление школьной спортивной площадки.
5. Где и как растут чемпионы.
6. Движение, ты — жизнь!
7. Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?
8. Зимние виды спорта
9. Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
10. Информационные технологии в спорте
11. Как самостоятельно построить спортивную площадку.
12. Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».
13. Метание на уроках в начальной школе.
14. Мир мячей
15. Мир спорта моими глазами.
16. Мне нужны занятия физкультурой?!
17. Мой дневник достижений
18. Мой любимый вид спорта.
19. Мой спортивный кумир
20. Москва – спортивная.
21. Моя жизнь в спорте
22. Моя спортивная семья.
23. Мяч: от игры до спорта.
24. О спорт, ты мир!
25. О, спорт, ты — мир!
26. От крепости физической к крепости духовной.
27. От чего зависит частота пульса?
28. Познай себя

29. Практико-ориентированный проект "Музыкальная разминка".
30. Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды.
31. Путь к Олимпу. Мой дневник достижений.
32. Развитие гибкости
33. Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы.
34. С детства спортом занимаюсь и на дедушку равняюсь.
35. Сам себе тренер
36. Сделай шаг навстречу спорту.
37. Секреты красоты
38. Секреты школьного успеха.
39. Семейное физическое воспитание как народная традиция.
40. Семейные традиции: папа, мама, я — спортивная семья.
41. Сила есть — ума не надо? Или спорт учебе не помеха.
42. Скорость в спорте
43. Современный спорт: арена для спортивных достижений или битва за призовые места?
44. «Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь».
45. Спорт в жизни моей семьи
46. Спорт для души и тела
47. Спорт и американское образование.
48. Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.
49. Спортивное генеалогическое древо моей семьи.
50. Спортивные семейные традиции
51. Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.
52. Спортивный уголок – в каждый дом, каждому ребенку.
53. Спортом с детства занимаюсь, олимпийских вершин достичь стараюсь.
54. Тестирование физической подготовленности обучающихся.
55. Уровень физической активности населения
56. Утренняя гигиеническая гимнастика в моей жизни.
57. Утренняя гимнастика для школьников — зарядка.
58. Учись правильно разминаться!
59. Физика и спорт
60. Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?
61. Физические качества человека
62. Физические упражнения для круговой тренировки.
63. Физическое воспитание в семье
64. Физкультура в школе: спорт или развлечение?
65. Физкультура и спорт в нашей жизни.
66. Физкультминутки на уроках
67. Формула успеха
68. Что должен знать юный спортсмен о допинге?

69. Школьная физкультура — первая ступень к спорту

70. Я выбираю спорт

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

Класс 5					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Раздел: 1.1. Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.1 История и современное развитие физической культуры</b>	1	Зарождение Олимпийских игр древности.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев, и олимпийском движении в целом.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). Гражданское воспитание.
<b>Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.3. Легкая атлетика</b>	7	ТБ. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской

				технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки и в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Скоростной бег до 40 м	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
		ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 60 м.	1	совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега на результат. Правила соревнований в прыжках	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.



		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
<b>Раздел: 1.2 Способы физкультурной деятельности</b>					
1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	Подготовка к занятиям физической культурой.	1	Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
<b>Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
<b>Тема: 1.4.3. Легкая атлетика</b>	7	ТБ. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво-	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Бег с ускорением от	1	процессе осво-	Физическое воспитание и

		30 до 40 м.		ения. Применяют беговые упражнения для развития	формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Скоростной бег до 40 м	1	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
		Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег эстафеты, круговая тренировка.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег эстафеты, круговая тренировка	1	характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

Раздел Самбо	1.6	9	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	сердечных сокращений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
			Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера	2	Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). Гражданское воспитание.
			Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.).	2	Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах	приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
			Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
			Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1		приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.

<b>Тема: 1.4.3. Легкая атлетика</b>	1	Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ВФСК «ГТО».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
<b>Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.1. Гандбол</b>	1	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные и приёмы игры в гандбол.	1	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов-олимпийских чемпионов.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).

<b>Раздел: 1.1.Физическая культура как область знаний</b>					
<b>Раздел: 1.1.3 Физическая культура человека</b>	2	Режим дня и его основное содержание	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
<b>Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.1. Гандбол</b>	4	Правила по Т/Б. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.	1	Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.

		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Повороты без мяча и с мячом	1	совместного освоения техники игровых приёмов и действий,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	соблюдают правила безопасности  Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
<b>Раздел: 1.5. Прикладно-ориентированная подготовка</b>	1	Прикладно-ориентированные упражнения	1	основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
<b>Раздел: 1.4</b>					

<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.1. Баскетбол</b>	5	Инструктаж по т/б во время занятий. История баскетбола. Основные правила в игры баскетбол. Основные приемы игры.	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Стойка игрока. Перемещение в стойке и приставными шагами боком лицом и спиной вперед остановка двумя ногами и прыжком.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания),
		Ведение мяча в низкой, и средней, высокой стойке на месте и в движении по прямой	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
	7	Вырывание выбивание мяча.	1	Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Повторение специально-подготовительных	1		Физическое воспитание и
<b>Раздел Самбо 1.6</b>					

		упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек		период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам	формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). Гражданское воспитание.
		Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула	1	испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
		Имитация подхвата с манекеном (стулом). Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею)	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.



<b>Тема: 1.4.1. Баскетбол</b>	1	Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения о позиций игроков	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
Раздел: 1.3 Физическое совершенствование					
<b>1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	1	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

				Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	
<b>Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.1. Волейбол (10 часов)</b>	10	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Стойки игрока. Перемещения в (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Упражнения по	1		Физическое

		овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют	воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	1	правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прямой нападающий	1	управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Комбинации	1	средство активного отдыха	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков,	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

		позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры			
		Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры ВФСК «ГТО».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.
<b>1.1 Физическая культура как область знаний</b>					
1.1.3 Физическая культура человека	2	Режим дня и его основное содержание	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей. экологического воспитания.

				инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в за- висимости от характера мышечной деятельности.	
<b>Раздел: 1.3 Физическое совершенство вание</b>					
<b>1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	1	Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

<b>Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.2 Гимнастика</b>	6	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания), экологического воспитания.
		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колоны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Сочетание различных положений рук, ног туловище	1	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высоту 80-100см).	1	числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)

Раздел 1.6. Самбо	10	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	1	Используют данные упражнения для развития гибкости. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	1	Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания),
		Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1	Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). Гражданское воспитание.
		Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1	Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологическое воспитание.
		Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

<p><b>Тема: 1.4.2 Гимнастика</b></p>	<p>4</p>	<p>помощью); в стойке (с помощью).</p>			
		<p>Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене</p>	1		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,</p>
		<p>Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.</p>	1		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.</p>
		<p>Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.</p>	1		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,</p>
		<p>Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.</p>	1		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,</p>
		<p>Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p>	1		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,</p>
		<p>Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру,</p>	1		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,</p>



		стоящему на одном колене.			
		Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения предметами ВФСК «ГТО» подтягивание.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Значений гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки развития силовых способностей и гибкости.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического

		предметами и без предметов .			воспитания), экологического воспитания.
<b>Раздел: 1.1</b> <b>Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.3</b> <b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>	1	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная «ГТО».	1	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
<b>Раздел: 1.4</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.1.</b> <b>Футбол</b>	5	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения,	1	футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты Описывают технику	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на

		<p>старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление.</p>		<p>изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>основе российских традиционных ценностей.</p>
		<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p>	1		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.</p>
		<p>Тактика свободного нападения. ВФСК «ГТО».</p>	1		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>
		<p>Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота</p>	1		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)</p>
<p><b>Раздел: 1.4</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>					
<p><b>Тема: 1.4.3.</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	5	<p>Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>

		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.	1	упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. ВФСК «ГТО».	1	физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Высокий старт от 10 до 15м. ВФСК «ГТО».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
<b>Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.3 Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 час)</b>	1	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

Раздел: 1.2 Способы двигательной (физкультур- ной) деятельности.					Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Оценка эффективности занятий физической культуры. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке.	1	Выполняют тесты на приседания и пробу с за- держкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
<b>Раздел 1.6. Самбо</b>	8	Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.	2	Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Уметь	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). Гражданское воспитания.
		Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.	2		
		Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположе- ния соперников.	2		

				качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах	воспитания.
		Тактическая подготовка. Игры- задания. Тренировочные схватки по заданию	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

<b>6 класс</b>					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности.
<b>Раздел: 1.1.Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.1 История и современное развитие физической культуры</b>	<b>1</b>	История и современное развитие физической культуры.	<b>1</b>	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
<b>Раздел:1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.3. Легкая атлетика</b>	<b>7</b>	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой история легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м.	<b>1</b>	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания). экологического

				осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки и в процессе освоения.	воспитания.
		Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующи	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Скоростной бег до 50 м	1	х физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Бег на результат 60м.	1	сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега.	1	процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега на результат. Правила соревнований в прыжках	1	безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья



		от стены, на заданное расстояние, на дальность.			
<b>Раздел: 1.2</b> <b>Способы физкультурной деятельности</b>					Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
<b>1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	<b>1</b>	Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.	<b>1</b>	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
<b>Раздел: 1.4</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.3.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	<b>1</b>	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Бег в равномерном темпе до 15 мин.	<b>1</b>		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег в равномерном темпе до 15 мин.	<b>1</b>		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Бег на 1200 м .	<b>1</b>	режим физической	Физическое воспитание и формирование
		Бег на 1200 м	<b>1</b>		

		Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег эстафеты, круговая тренировка.	1	нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	культуры здоровья Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		ВФСК «ГТО». Бег 1200 м на результат.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
<b>Раздел: 1.4</b>					
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.1.</b>	<b>1</b>	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол.	1	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов - олимпийских чемпионов.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
<b>Раздел: 1.1</b>					
<b>Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1. Физическая культура человека</b>	<b>2</b>	Режим дня и его основное содержание	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	1	выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного

				<p>человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>	<p>воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.</p>	
<b>Раздел:</b>	<b>1.4</b>					
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
<b>Тема:</b>	<b>1.4.1.</b>	<b>4</b>	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	<p>Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.</p>
<b>Гандбол</b>			Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	1	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)</p>
			Броски мяча сверху, снизу и с боку согнутой и прямой рукой.	1	<p>совместного освоения техники игровых</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,</p>

		Вырывание и выбивание мяча. Блокировка броска.		приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Контрольная работа по теме «Легкая атлетика. Гандбол».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
<b>Раздел: 1.5. Прикладно-ориентированная подготовка.</b>	<b>1</b>	Прикладно - ориентированные упражнения	1	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
<b>Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.1.</b>	<b>6</b>	Инструктаж по	1	Изучают	Физическое

<b>Баскетбол</b>	т/б во время занятий. История баскетбола. Основные правила в игры баскетбол. Основные приемы игры.		историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
	Стойка игрока, перемещение в стойке и приставными шагами боком лицом и спиной вперед остановка двумя ногами и прыжком.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
	Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении по прямой.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
	Вырывание выбивание мяча, комбинации из освоенных элементов	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
	Тактика свободного нападения Позиционное	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		нападение(5:0)без изменения позиций игро- ков			
Раздел: 1.3 Физическое совершенствовани е					
<b>1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>1</b>	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры	<b>1</b>	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Волейбол	<b>10</b>	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	<b>1</b>	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных

			Овладевают основными приёмами игры в волейбол	знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагам и боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1 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,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1 соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	1 осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование,	1 Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

	упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме		совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	используют игру в волейбол как средство активного отдыха	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
	Организация и	1		Физическое



		проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры ВФСК «ГТО»			воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
<b>Раздел: 1.1</b> <b>Физическая культура как область знаний</b>					
1.1.3 Физическая культура человека	2	Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта.	1	основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
<b>Раздел: 1.3</b> <b>Физическое совершенствование</b>					

<b>1.3.1</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>1</b>	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры Комплексы упражнений	<b>1</b>	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
<b>Раздел: 1.4</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.2</b> <b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки вовремя занятий физическими упражнениями. Техника	<b>1</b>	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).

		выполнения физических упражнений		время занятий физическими упражнениями.	
		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1	Различают строевые команды, чётко выполняют	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки	1	строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	1	данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Мальчики: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор махом назад соскок	1	упражнения для развития гибкости. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	1	названных координационных способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного

		висах и упорах, с гантелями, набивными мячами			воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения предметами ВФСК «ГТО» подтягивание.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
<b>Раздел: 1.1</b> <b>Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.2</b> <b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>	1	Физическая культура Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	1	Регулярно контролирую длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
<b>Раздел: 1.4</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.1.</b> <b>Футбол</b>	5	История футбола. Основные правила игры в футбол.	1	Изучают историю футбола и запоминают	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

		<p>Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.</p>		<p>имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</p>
		<p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.</p>	1	<p>Взаимодействую т со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.</p>
		<p>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника</p>	1	<p>технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)</p>

		ведущей и не ведущей ногой Дальнейшее закрепление техники. ВФСК «ГТО».		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	
		Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота	1	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Контрольная работа по теме «Гимнастика. Спортивные игры».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
<b>Раздел: 1.4</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.3.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>5</b>	Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность. ВФСК «ГТО».	1	развития соответствующих физических способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Высокий старт от 15 до 30 м. ВФСК «ГТО».	1	Взаимодействуют со	Физическое воспитание и
		Бег в равномерном	1		Физическое воспитание и

		темпе до 15 мин. Бег на 1200м.		сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
<b>Раздел: 1.1</b> <b>Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.2</b> <b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>	1	Физическая культура Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	1	Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
<b>Раздел: 1.2</b> <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>					
<b>1.2.2</b> Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. В парах с одноклассниками и тренируются в	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

				наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	
--	--	--	--	---	--

**7 класс**

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности (универсальных учебных действий)	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
<b>Раздел: 1.1.Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.1 История и современное развитие физической культуры</b>	1	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные участники и победители).	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).



				закона «О физической культуре и спорте»	
<b>Раздел: 1.4</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.3.</b> <b>Легкая атлетика (10 часов)</b>	10	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 30 до 40 м.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		История развития самбо на малой родине, в стране и мире.	1		
		Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Скоростной бег до 60 м	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		ВФСК «ГТО». Бег на результат 60м.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжок в длину с 9—11 шагов разбега.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к

			самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют	культурному наследию (Эстетического воспитания)
	Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо.	1		
	ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега на результат.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и задонное расстояние	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
	Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).	1		
	ВФСК «ГТО». Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
	Метание мяча	1		Физическое

		весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и задонное расстояние		метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	воспитание и формирование культуры здоровья
		Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.	1		
		Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
<b>Раздел: 1.2Способы физкультурной деятельности</b>					
1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Круговая тренировка.	1	Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по	1		

		самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо.			
<b>Раздел:</b>	<b>1.4</b>				Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема:</b>	<b>1.4.1.</b>	5	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
<b>Гандбол</b>			Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
			Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	1	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
			Броски мяча сверху, снизу и с боку согнутой и прямой рукой.	1	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
			Дальнейшее закрепление техники.	1	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
			Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития.	1	
			Позиционное нападение с	1	Физическое воспитание и

		изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).			формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
<b>Раздел:</b> <b>1.1.Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.1 История и современное развитие физической культуры</b>	1	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.	1		
<b>Раздел:</b> <b>1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема:</b> <b>1.4.1. Баскетбол</b>	6	Инструктаж по т/б Дальнейшее обучения техники движений. Ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных

		движении с пассивным сопротивлением защитника.		Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Дальнейшее обучения техники движений. Ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирования, решение поставленных задач).	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении по прямой.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Перехват мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании и иммунной системы.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	

		Дальнейшее обучения техники движений. Игра по упрощенным правилам мини баскетбол «ГТО».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Контрольная работа по теме «Легкая атлетика. Гандбол».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании и иммунной системы.	1		
<b>Раздел: 1.2Способы физкультурной деятельности</b>					
1.2.1Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	Планирование занятий физической подготовкой.	1	Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
<b>Раздел: 1.4</b>					

Спортивно-оздоровительная деятельность					
Тема: 1.4.1. Волейбол	10	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	1	Изучают историю возникновения игры «Волейбол» имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагам и боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после	1	правила игры, учатся уважительно относиться к	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья



		перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку		сопернику и управлять своими эмоциями.	
		Антидопинговые правила и программы в самбо.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру	
		Игры упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	1	в волейбол как средство активного отдыха.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме	1	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.	1		
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)

	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.	1		
	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
	Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.	1		
	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного

		разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры ВФСК «ГТО»			воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
<b>Раздел: 1.1</b> <b>Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) (</b>	1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Способы самостоятельной деятельности.	1		
<b>Раздел: 1.4</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.2</b> <b>Гимнастика</b>	10	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).

		вовремя занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений		правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	
		Сочетание различных положений рук, ног туловище	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют	
		Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки	1	гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	1	способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	1	способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости	
		Мальчик: подъем переворотом в	1		Физическое воспитание и

<p>упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>			<p>формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей. экологического воспитания.</p>
<p>Мальчики; прыжок согнув ноги козёл в ширину, высоту (100-115 см). Девочки прыжок ноги врозь высоту (105-110 см).</p>	1	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)</p>
<p>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста.</p>	1		
<p>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полу шпагат.</p>	1		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.</p>
<p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями,</p>	1		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских</p>

		набивными мячами			традиционных ценностей.
		Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования.	1		
		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения предметами ВФСК «ГТО»	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Самостоятельное освоение двигательных действий.	1		
<b>Раздел: 1.1</b> <b>Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>	1	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.	1	Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских

				для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь	традиционных ценностей.
<b>Раздел:</b> 1.4 <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема:</b> 1.4.1. <b>Футбол</b>	5	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.	1	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	
		Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Дальнейшее	1		Физическое

		закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой Продолжение овладения техникой ударов по воротам ВФСК «ГТО».		действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействую	воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Контрольный урок по теме «Гимнастике и спортивным играм	1	т со сверстниками в процессе совместного освоения	
		Тактика свободного нападения.	1	техники игровых приёмов и действий, соблюдают	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж	1	правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо.	1		
<b>Раздел: 1.1</b> <b>Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.3 Физическая культура человека</b>	1	Проведение самостоятельных занятий по	1	Регулярно контролируют длину и массу	Физическое воспитание и формирование



		коррекции осанки и телосложения Восстановительный массаж.		своего тела, определяют темпы своего роста.	культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
<b>Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>	2	Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне.	1	Раскрывают значение термина - «Готов к труду и обороне. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	1		
		Характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
<b>Раздел: 1.2 Способы физкультурной деятельности</b>					

<p><b>1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b></p>	<p>1</p>	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>1</p>	<p>Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.</p>
---	----------	---	----------	--	--

		Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1		
<b>Раздел:</b> 1.4 <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема:</b> 1.4.3. <b>Легкая атлетика</b>	2	Скоростной бег до 60 м	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		ВФСК «ГТО». Бег на результат 60м.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1		

<b>Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>	1	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1	Раскрывают значение термина - «Готов к труду и обороне. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
<b>Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.3. Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	Кросс до 15 мин, бег с препятствием и на местности, минутный бег ,	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного	1		

	самбо.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
	Эстафеты, старты из различных исходных положений, без с ускорением, с максимальной скоростью.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Бег на 1500м.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;	1		
	Эстафеты, старты из различных исходных положений, без с ускорением, с максимальной скоростью.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
	Бег на 1500м.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и	1		

		предплечьях, на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;			
		Кросс до 15 минут Бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Приёмы самостраховки: на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком, выполняемые прыжком через	1		

		руку партнёра в стойке;			
		Бег в равномерном темпе; мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Раздел: 1.5. Прикладно-ориентированная подготовка	1	Прикладно-ориентированные упражнения.	1	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках;	1		

### 8 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности (универсальных учебных действий)	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
<b>Раздел: 1.1. Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.1 История и современное развитие физической культуры</b>	1	ТБ на уроке ФК. Олимпийское движение дореволюционной России.	1	Раскрывают причины возникновения и формирования физической культуры.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного

				Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
<b>Тема: 1.4.3. Легкая атлетика</b>	10	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт до 30 м.	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		История развития самбо на малой родине, в стране и мире.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки	
		Бег от 70 до 80 м.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег до 70 м.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.	1		
		ВФСК «ГТО».	1		Физическое



	Бег на результат 60м		процессе освоения	воспитание и формирование культуры здоровья
	Прыжок в длину с 11—13 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
	Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.	1		
	Прыжок в длину с 11—13 шагов разбега. ВФСК «ГТО».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Прыжок в высоту с 7—9 шагов разбега.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо.	1		
	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1-1м) (девушки- с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м ).	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную	1		Физическое воспитание и формирование

		цель (1-1м) (девушки- с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м ). ВФСК «ГТО».			культуры здоровья
		Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).	1		
		Броски набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шагов , с четырёх шагов вперёд вверх	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
<b>Раздел: 1.2Способы физкультурной деятельности</b>					
1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	Подготовка к занятиям физической культурой.	1	Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.	1		
<b>Раздел:1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.3. Легкая атлетика</b>	8	Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки	1	Описывают технику выполнения	Физическое воспитание и формирование

		утомления.		беговых упраж-	культуры здоровья
		Понятие выносливость. Шести минутный. бег на результат.	1	нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Основные правила проведения соревнований по самбо.	1	процессе освоения. Применяют беговые упражнения для	
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	развития соответствующих физических качеств,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены.	1	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Равномерный бег до 12 минут.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе до 8 мин.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных	1		

		возможностей основных систем организма.			
		Равномерный бег до 10мин. Смешанное передвижение.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		ВФСК «ГТО». Кроссовый бег 1500 м на результат.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.	1		
<b>Раздел:</b> 1.4 <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема:</b> 1.4.1. <b>Гандбол</b>	1	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование

				гандболистов — олимпийских чемпионов.	российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
<b>Раздел: 1.1.Физическая культура как область знаний</b>					
<b>Раздел: 1.1.3 Физическая культура человека</b>	1	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Восстановительный массаж	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирования, решение поставленных задач).	1		
<b>Раздел: 1.1.Физическая культура как область знаний</b>					
<b>.1.1 История и современное развитие физической культуры</b>	1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийские игры и олимпийского движения	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют цель	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской

				возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).		
<b>Раздел:</b>	<b>1.4</b>						
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>							
<b>Тема:</b>	<b>1.4.1.</b>	4	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, повторяют их самостоятельно, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.	
<b>Гандбол</b>			Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании и иммунной системы.			1	
			Совершенствование техники ловли и передач мяч			1	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
			Совершенствование техники движений Совершенствование тактики бросков мяча.			1	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		ВФСК «ГТО».			
		Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.	1		
		Контрольная работа по теме «Легкая атлетика. Гандбол».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
<b>Раздел: 1.1</b> <b>Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>	1	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Антидопинговые правила и программы в самбо.	1		
<b>Раздел: 1.4</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					

<b>Тема:</b> 1.4.1. <b>Баскетбол</b>	6	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.	1		
		Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой	1		



		деятельности.			
		Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Игра по упрощённым правилам баскетбола. ВФСК «ГТО».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.	1		
Раздел: 1.3					
Физическое совершенствование					
<b>1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	1	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

				распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	
<b>Раздел: 1.1</b> <b>Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>	1	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Раскрывают значение термина - «Готов к труду и обороне. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.	1		
<b>Раздел: 1.4</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.1.</b> <b>Волейбол</b>	10	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Изучают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей

			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	(Ценности научного познания).
		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	и Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий.	1	
		Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	1	
		Дальнейшее обучение технике движений	1	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-	1	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

	<p>силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p>		<p>совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию</p>	<p>духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.</p>
	<p>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста.</p>	1	<p>разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>	
	<p>Нижняя прямая</p>	1		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)</p>
	<p>Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p>	1		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>
	<p>Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения,</p>	1		

		упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования.			
		Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе. ВФСК «ГТО».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Самостоятельное освоение двигательных действий.	1		
<b>Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний</b>					

1.1.3 Физическая культура человека	1	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>организации распорядка дня.</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.	
<b>Раздел:</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>1.4</b>					
<b>Тема:</b> <b>Гимнастика</b>	<b>1.4.2</b>	10	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных

			предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений.	знаний среди детей (Ценности научного познания).
	Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.	1		
	Совершенствование двигательных способностей.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота НО см).	1	акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют данные упражнения для развития	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
	Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению.	1	силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные	
	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад	1	упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
	Мальчики: кувырок назад в	1		Физическое воспитание и

	упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад		формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо.	1	
	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 100 см). Совершенствован ие силовых способностей и силовой выносливости ВФСК «ГТО».	1	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
	Совершенствован ие силовых способностей и силовой выносливости ВФСК «ГТО».	1	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Тестирован ие уровня физической подготовленности в самбо.	1	
	Совершенствован ие скоростно - силовых	1	Физическое воспитание и формирование



		способностей.			культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Совершенствование координационных способностей Совершенствование координационных способностей	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1		
		Контрольная работа по теме «Гимнастики и спортивным играм».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
<b>Раздел: 1.1 Физическая культура как область знаний</b>					
1.1.3 Физическая культура человека	1	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Восстановительный массаж	1	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Комплексы	1		

		упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.			
Раздел: 1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.					
1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой	2	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

				условиях.	
		Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо.	1		
<b>Раздел: 1.4</b>					
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.3. Легкая атлетика</b>	2	Низкий старт до 30 м.	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Бег от 70 до 80 м.	1	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и	1		

		<p>предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках.</p>			
<p>Раздел: 1.5. Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность</p>	1	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p>	1	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.</p>
<p>Раздел: 1.4 Спортивно- оздоровительная деятельность</p>					
<p>Тема: 1.4.1. Футбол</p>	5	<p>Совершенствован ие техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	1	<p>Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты Описывают</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.</p>
		<p>Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину</p>	1		

		через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках.		технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	
		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	1	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Совершенствование техники ведения мяча	1	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Приёмы самостраховки: на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке;	1	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	

		на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком.			
		Совершенствование техники ударов по воротам	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Совершенствование техники владения мячом	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках.	1		

### 9 класс

<b>Раздел: 1.1.Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.1 История и современное развитие физической культуры</b>	1	ТБ на уроке ФК. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в	Патриотическое воспитания и формирования российской идентичности логического воспитания

				становлении олимпийского движения. олимпийского движения в России.	
Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
<b>Тема: 1.4.3. Легкая атлетика</b>	10	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		История развития самбо на малой родине, в стране и мире.	1	организации самостоятельных тренировок. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера	1	, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1	Описывают	Взаимодействуют со
		Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.	1		
		Влияние	1		

		легкоатлетическ их упражнений на укрепление здоровья ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.		технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно , выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега на результат	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Варьирование	1		Взаимодействуют со сверстниками в



		сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.).			процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, ВФСК «ГТО	1		
		Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, ВФСК «ГТО Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Круговая тренировка	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
<b>Раздел: 1.2Способы физкультурной деятельности</b>					
1.2.1Организация и проведение самостоятельных занятий физической	1	Варьирование сложности выполнения упражнения	1	Классифицируют физические упражнения по функциональной	Патриотическое воспитания и формирования российской идентичности логического воспитания

культурой		изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.).		направленность и, использовать их в самостоятельных занятиях Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности	
<b>Раздел:1.4Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.3. Легкая атлетика</b>	10	Дальнейшее обучение техника принтерского бега	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений,	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Совершенствование двигательных способностей. Дальнейшее обучение техники прыжка в длину.	1	осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих их физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

		Совершенствование техники прыжка в высоту	1	её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Совершенствование скоростно-силовых способностей. Дальнейшее обучение техника спринтерского бега	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1		Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
		Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Дальнейшее обучение техника спринтерского бега Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Дальнейшее	1		Физического

		обучение техника спринтерского бега ВФСК «ГТО».			воспитания и формирования культуры здоровья.
<b>Раздел:</b> 1.4 <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема:</b> 1.4.1. <b>Гандбол</b>	1	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.	Патриотическое воспитание и формирования российской идентичности исторического воспитания
<b>Раздел:</b> 1.2 <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>					
1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках.	1	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях .	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
<b>Раздел:</b> 1.1.Физическая культура как					

<b>область знаний</b>					
<b>1.1.1 История и современное развитие физической культуры</b>	1	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийские движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Раздел: 1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.1. Гандбол</b>	5	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ловли и передач	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий повторяют их самостоятельно, выявляя и устрояя типичные ошибки.	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком.	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Совершенствование техники движений.	1		Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
		Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок Совершенствование тактики	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.

		<p>игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон» ВФСК «ГТО». Сдача норм ГТО</p>			
		<p>Повторение специально- подготовительн ых упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек</p>	1		<p>Физического воспитания и формирования культуры здоровья.</p>
<b>Раздел: 1.1</b> <b>Физическая</b> <b>культура как</b> <b>область знаний</b>					
<b>1.1.9 Современное</b> <b>представление о</b> <b>физической</b> <b>культуре</b> <b>(основные</b> <b>понятия)</b>	1	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p>	1	<p>Раскрывают значение термина - «Готов к труду и обороне, «Физическое развитие человека». Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Раздел: 1.4</b> <b>Спортивно-</b> <b>оздоровительная</b> <b>деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.1.</b> <b>Баскетбол</b>	8	<p>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Дальнейшее</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий повторяют их самостоятельно</p>	<p>Физического воспитания и формирования культуры здоровья.</p>

	закрепление техники ведения мяча		, выявляя и устрояя типичные ошибки.	
	Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула	1		Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Дальнейшее закрепление техники ведения мячом.	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
	Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
	Совершенствование техники.	1		Физического воспитания и

		Игра по упрощённым правилам баскетбола. ВФСК «ГТО». Игра по упрощённым правилам баскетбола.			формирования культуры здоровья.
		Контрольная работа по теме «Легкая атлетика. Гандбол. Баскетбол».	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Имитация подхвата с манекеном (стулом). Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Раздел: 1.3 Физическое совершенствование					
<b>1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	1	Индивидуальные комплексные адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	Патриотическое воспитания и формирования российской идентичности логического воспитания



<b>Раздел:</b> 1.1 <b>Физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.9 Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>	1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Раскрывают значение термина - «Готов к труду и обороне. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
<b>Раздел:</b> 1.4 <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема:</b> 1.4.1. <b>Волейбол</b>	14	В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею)	1	Изучают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).  Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, с поя спинной к	1		

		цели		типичные ошибки.	
		Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	
		Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1	действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют	Патриотическое воспитания и формирования российской идентичности логического воспитания
		Совершенствование координационных способностей	1	правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Совершенствование выносливости. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами	1	открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Нижняя прямая подача мяча в	1	игровым упражнениям,	Физического воспитания и

		заданную часть площадки. Совершенствование тактики освоенных игровых действий		приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в	формирования культуры здоровья.
		Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1	судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Прямого нападающий удара при встрече передачи	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Совершенствование координационных способностей	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.

		Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. ВФСК «ГТО».	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
<b>Раздел:</b> 1.1 <b>Физическая культура как область знаний</b>					
1.1.3 Физическая культура человека	1	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Восстановительный массаж Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Раздел:</b> 1.4 <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема:</b> 1.4.2 <b>Гимнастика с элементами</b>	12	Бросок захватом руки и	1	Изучают историю гимнастики и	Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического

акробатики		одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).		запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами	воспитания).
		Совершенствование двигательных способностей.	1	техники безопасности и страховки во время занятий	Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
		Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, 110 высота 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см)	1	физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене	1	разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд	1	способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка	1	скоростно-силовых способностей. Используют данные	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.

с захватом ноги.		упражнения для развития гибкости.	
Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
Совершенствование скоростно - силовых способностей. ВФСК «ГТО». Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости ВФСК «ГТО».	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.

		<p>время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p>			
		<p>Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колени; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.</p>	1		<p>Физического воспитания и формирования культуры здоровья.</p>
<b>1.1 физическая культура как область знаний</b>					
<b>1.1.3 Физическая культура человека.</b>	1	<p>Проведение самостоятельны х занятий по коррекции осанки и телосложения Восстановительн ый массаж</p>	1	<p><b>Личностные</b> : формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуаль ного и коллективног о безопасного поведения в чрезвычайны х ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; <b>Познаватель ные:</b> знать историю развития</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

				<p>спорта и олимпийского движения, их положительное влияние на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать последовательность действий с учетом конечного результата.</p>	
1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.4.5 Элементы единоборств	8	<p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища</p> <p>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств</p>	1	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют</p>	<p>Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).</p>
		<p>Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p>	1	<p>характерные ошибки в процессе освоения. Применяют</p>	<p>Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).</p>
		<p>Силовые упражнения и единоборства в</p>	1	<p>упражнения в единоборствах для развития</p>	<p>Физического воспитания и формирования</p>



		парах		соответствующ	культуры здоровья.
		Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий Упражнения в парах, овладеть приемами страховки, подвижные игры.	1	их физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.	1	техники безопасности Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационн	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Упражнения в парах, овладеть приемами страховки, подвижные игры.	1	ых способностей Применяют освоенные упражнения и подвижные	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Силовые упражнения и единоборствах в парах Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи	1	игры для развития силовых способностей и силовой выносливости. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.	1	для организации самостоятельн ых тренировок. Раскрывают понятие техник.	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
Раздел: 1.2					
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.					
1.2.2 Оценка эффективности	1	Проведение самостоятельны	1	Составляют личный план	Взаимодействуют со сверстниками в

занятий физической культурой		х занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки		физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.	процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Раздел: 1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности.					
1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	1	Осуществляют самоконтроль Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
Раздел: 1.4					

<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.3. Легкая атлетика</b>	9	Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Дальнейшее обучение техника спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Дальнейшее обучение техники прыжка в длину. Совершенствование техники прыжка в высоту	1		Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
		Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.	1		Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
		Совершенствование техники прыжка в высоту ВФСК «ГТО».	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Совершенствование техники прыжка в высоту. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места движений.	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.

		плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.		устраняют характерные ошибки в процессе освоения	
		Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места движений. Прикладное ориентирование упражнений	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Контрольная работа по теме «Гимнастика и спортивные игры».	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
					Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
<b>Раздел: 1.5. Прикладно-ориентированная подготовка</b>	1	Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.	1	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Раздел:1.4 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.3. Легкая атлетика</b>	4	Дальнейшее обучение техника спринтерского бега Совершенствование двигательных способностей.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Ущемление	1		Физического

		ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.		характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих их физических качеств, выбирают индивидуальные режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	воспитания и формирования культуры здоровья.
		Дальнейшее обучение техники прыжка в длину.	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Совершенствование техники прыжка в высоту Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Раздел: 1.4</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
<b>Тема: 1.4.1.</b> <b>Футбол</b>	8	Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.	1	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	Патриотическое воспитания и формирования российской идентичности Логического воспитания
		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, и средней частью подъема	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по	1		Физического воспитания и формирования культуры здоровья.

		воротам		устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	
		Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию	1	совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
		Совершенствование техники ударов по воротам	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Совершенствование техники владения мячом Совершенствование тактики игры.	1	совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Физического воспитания и формирования культуры здоровья.
		Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию	1	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 методического объединения учителей  
 естественно-научного цикла,  
 физической культуры, ОБЗР, труда  
 (технологии), музыки и ИЗО  
 \_\_\_\_\_ Зуева С.В.

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УР  
 \_\_\_\_\_ К.В. Осипян  
 «30» августа 2024 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389030

Владелец Силин Алексей Сергеевич

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025