

Краснодарский край Муниципальное образование город – курорт Анапа, ст. Анапская
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа №21 имени Виктора Емельяновича Омелькова
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30.08.2022 года протокол № 1
Председатель _____ П.В. Сивков
подпись руководителя ОУ _____ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс)

5– 9 классы основного общего образования

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 476.

Учитель/или группа учителей, разработчиков учебной программы

Гора Наталья Николаевна, учитель физической культуры МБОУ ООШ №21
им.В.Е.Омелькова

Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования

С учетом:

1. Рабочей программы по физической культуре предметной линии учебников
М.Я.Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы. Москва, «Просвещение», 2013г.

2. Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей
на основе вида спорта «Самбо». Физическая культура. (для 5-9 классов
образовательных организаций) Авторы-составители: Головки Елены
Николаевны, Карл Любови Ивановны Краснодарский край 2021.

(указать примерную ООП/ примерную программу учебного предмета)

С учетом УМК: В.И.Лях «Физическая культура» 5-7классы, Москва

«Просвещение», 2014год. и В.И.Лях «Физическая культура» 8-9 классы,
Москва «Просвещение», 2014год

(указать автора, издательство, год издания)

Рабочая программа составлена на основе Рабочей программы Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы, пособие для учителей общеобразовательных учреждений 4-е издание М. «Просвещение» 2013г. и рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо». Физическая культура. (для 5-9 классов образовательных организаций) Авторы-составители: Головки Елены Николаевны, Карл Любови Ивановны, Краснодарский край 2021.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ от 09.03. 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательного учреждения **введен третий час** физической культуры. Это продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры и спорта в воспитании школьников, укрепления их здоровья, привития навыков здорового образа жизни.

Учебный предмет **«Физическая культура»** имеет своей целью создание условий для развития личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы. Содержание программного материала уроков состоит из двух частей **базовой (обязательной) и вариативной(с учётом региональных особенностей и выбора учителя)**, части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю в **5-9** классе на **476** часов в год, на **170** учебные недели.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных (школа находится на территории Краснодарского края), и местных особенностей работы школы: 90 часов, отведенные на изучения раздела «Лыжная подготовка» распределены и добавлены в раздел «Лёгкая атлетика» в количестве 25 часов, в раздел «Спортивные игры» в количестве 30 часов. В связи с введением третьего часа на углубленное изучение борьбы самбо добавляется 35 часов из раздела «Лыжная подготовка». Вариативная часть программы спланирована на углублённое изучение борьбы самбо.

Преподавание физической культуры ведётся в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

- ❖ - Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- ❖ - Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями).
- ❖ - Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».(с изменениями и дополнениями).
- ❖ - Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. N 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
- ❖ - Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»,(с изменениями и дополнениями).
- ❖ - Указ Президента РФ от 23.03.2014г. №172 « О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО»
- ❖ - Постановление Правительства РФ от 11.06.2014г. №540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. №1508)Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО»
- ❖ Приказ Минспорта России от 19.06.2017 г. № 542 « Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».
- ❖ Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ от 09.03. 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательного учреждения введен третий час физической культуры.
- ❖ Примерные основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования, внесенных в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию.(протокол от 08.04.2015 №1/5)

- ❖ - Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 16.03. 2015года № 47-3353/15-14 «О структуре основных образовательных программ общеобразовательных организаций».
- ❖ - Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 07.07.2016 года № 47-727/16-11 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования»

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Образовательное учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, двигательным способностям, профессиональному самоопределению.

Главная цель:

- ❖ - развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Цель школьного физического воспитания:

- ❖ - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

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

- ❖ - сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры.
- ❖ - формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре.
- ❖ - содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств,

- ❖ духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- ❖ - обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося.
- ❖ развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

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

- ❖ Реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);
- ❖ - Реализацию **принципа достаточности и сообразности**, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- ❖ - Соблюдения дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения (последовательность, систематичность и индивидуализация), перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- ❖ - Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- ❖ - Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- ❖ - Поддержки самоопределения воспитанника. Самоопределение в спортивно-оздоровительной деятельности процесса формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе».
- ❖ - Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.
- ❖ - Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Принципы демократизации и гуманизации в педагогическом процессе **осуществляются на основе педагогики сотрудничества и идеи совместной развивающей деятельности** детей и взрослых, в процессе которого они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализировать ход и результаты своей деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области **самбо**, программа в своем предметном содержании направлена **на:**

- ❖ - **Принцип систематичности и последовательности** предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
- ❖ - **Принцип непрерывности** процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.
- ❖ - **Принцип доступности и индивидуализации** предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- ❖ - **Принцип вариативности** в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.
- ❖ - **Принцип минимакс** организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

В данной программе использованы следующие **методы, формы и подходы воспитания и обучения:**

❖ **Дифференцированный подход** заключается в учете педагогом индивидуальных особенностей группы учащихся в процессе обучения. Для осуществления дифференцированного подхода нужна, прежде всего, дифференциация учащихся на типогруппы и далее организация обучения в соответствии с особенностями физической подготовленностью каждой группы. Дифференциация детей должна учитывать потенциальные возможности школьников в обучении. Важно, чтобы каждый ученик в течение всего урока был занят решением посильной для него задачи, т.к. только при этом условии можно поддержать у учащихся интерес к учению. Работа с группами учащихся, у которых при освоении учебного материала, выполнении работ возникают однородные трудности, в основе которых лежат одинаковые или близкие причины.

❖ **Индивидуальный подход** заключается в учете индивидуальных особенностей учащихся в учебном процессе с целью активного управления ходом развития их умственных и физических возможностей. Предполагает всестороннее изучение учащихся и разработку соответствующих мер педагогического воздействия с учетом выявленных особенностей.

❖ **Деятельностный подход** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

❖ **Творческий метод и форма обучения** заключается в ориентировании ученика на усвоение и развитие проблемных, исследовательских, кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа.

При выборе содержания и методов проведения урока учитываются половые особенности занимающихся.

В содержание образования по физической культуре включается два взаимосвязанных компонента:

- ❖ - **Базовый**, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности;
- ❖ - **Вариативный**, опирающийся на базовый и учитывающий региональные условия и углубленное изучение вида спорта по выбору учителя.

Материал программы дается в трёх разделах:

- ❖ -«Знания о физической культуре» (информационный компонент);
- ❖ -«Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент);
- ❖ - «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент)

Содержание первого раздела - **«Знания о физической культуре»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека:

❖ - даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности;

❖ - приводятся сведения по истории развития древних и современных олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий);

❖ - даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации;

❖ - раскрывается понятие спорт и спортивная подготовка, всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне»;

❖ - дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Содержание второго раздела – **«Способы физкультурной деятельности»** соотносятся с

представлениями:

- ❖ - приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов.
- ❖ - о самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- ❖ - о способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание третьего раздела – «**Физическое совершенствование**» ориентировано на:

- ❖ - на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении;
- ❖ - формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга;
- ❖ - комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).
- ❖ - гармоничное физическое развитие;
- ❖ - всестороннюю физическую подготовку;

Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, спортивных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

В зависимости от условий работы учитель сам подбирает многие упражнения и игры, которые помогают учащимся овладеть техниками, приёмами и выполнять их на большой скорости.

Выполнение задач обучения во многом зависит:

- ❖ - от подбора подводящих упражнений;
- ❖ - четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий;
- ❖ - широкого использования наглядных и технических средств обучения.

Важное условие результативного обучения:

- ❖ - точный показ разучиваемых движений;
- ❖ - повторение упражнений не на одном уроке, но и в целой системе уроков;
- ❖ - в ходе всего урока следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных упражнений

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несет администрация школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению преподавателя физической культуры, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебных занятий в общеобразовательных учреждениях является урок в виде учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, соревновательными. Цель обучающих уроков сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные уроки применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких уроках принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия проводятся с помощью различных **организационных форм:**

- ❖ - **групповая форма** обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- ❖ - **индивидуальная форма** обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- ❖ - **фронтальная форма** обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение

задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: **вводно-подготовительной, основной и заключительной.**

Формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры реализуется на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Воспитательные задачи:

- ❖ - приучить учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранному виду спорта в свободное время;
- ❖ - воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- ❖ - содействовать формированию организаторским навыкам проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ❖ - содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в 5-9 классах содержат материал для воспитания волевых качеств:

- ❖ - инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности, нравственных и духовных сторон личности, (таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость)

Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов:

- ❖ - восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются **три типа уроков физической культуры:**

- ❖ - с образовательно-познавательной направленностью;
- ❖ - с образовательно-обучающей направленностью;
- ❖ - с образовательно-тренировочной направленностью.

Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала планируются как **комплексные уроки**(когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как **целевые** (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

❖ - уроки с **образовательно-познавательной направленностью** учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. Учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

❖ - уроки с **образовательно-обучающей направленностью** используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. Осваиваются знания, относящиеся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.). планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

❖ - уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. Соблюдаются соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. Сообщаются сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, учащиеся получают сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений. обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки - развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Каждый из типов уроков физической культуры несет в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения в последствии включаются в систему домашних занятий, успешно

справиться с которыми помогает им учебник физической культуры.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей учитываются с развитием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого учитель физической культуры постоянно применяет общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередует их с упражнениями, воздействующими на кондиционные способности.

В программе для **5-9 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, **представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность.**

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Каждый урок физической культуры **является звеном системы уроков**, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Удовлетворение индивидуальных спортивных интересов обучающихся учитываются, обеспечиваются программы с разнообразной физкультурно-спортивной направленностью.

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Особенностью занятий является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, элементы единоборств, кроссовая подготовка. Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств, получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из **главнейших задач уроков** физической культуры - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, обеспечивающая физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирующая и развивающая установки активного, здорового образа жизни, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей учащегося, его самоопределения. Освоение учебного предмета направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Новизна данной программы в изучении борьбы самбо. Основной задачей самбо является подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» **отражены:**

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

- ❖ - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- ❖ - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ❖ - 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- ❖ - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В основу планирования учебного материала и поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному и от простого к сложному**.

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

- ❖ - требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» начального общего образования (ФГОС);
- ❖ - Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ❖ - Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ❖ - Поручение Президента Российской Федерации от 02 октября 2007 г. № ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- ❖ - Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009г. № 1101-ф;
- ❖ - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889;
- ❖ - Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);
- ❖ - Приказе Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020- 2024г.г.»;
- ❖ - Приказе Минспорта России от 19.07.2017г № 542«Об утверждении государственных требований ВФСК «ГТО» на 2018-2021г.г.»
- ❖ СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание по физической культуре в 5- 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель ориентируется на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Учитель обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре учитываются интересы и склонности детей.

Для прохождения теоретических сведений время отведено в процессе уроков. Для учащихся ПГ и СМГ предусмотрены зачёты по пройденным темам.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации на обязательное изучение учебных тем по физической культуре отводится 476 часов, из расчета 3 и 2 часа в неделю:

- ❖ -из них в 5 классе - 102 ч, (3 часа в неделю, 34 учебные недели);
- ❖ -из них в 6 классе - 102 ч, (3 часа в неделю, 34 учебные недели);
- ❖ -из них в 7 классе - 68 ч, (2 часа в неделю, 34 учебные недели);
- ❖ - из них в 8 классе - 102 ч, (3 часа в неделю, 34 учебные недели);
- ❖ - из них в 9 классе - 102 ч. (3 часа в неделю, 34 учебные недели);

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания», третьим часом вводится программа «Самбо в школу» в объеме 170 часов на 5 лет обучения. При планировании учебного материала предусмотрена теоретическая подготовка обучающихся по разделу «Знания по физической культуре и спорту» в процессе уроков.

Рабочая программа рассчитана на 476 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю в 5,6,8,9) и 2 ч. в неделю в 7 классе.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897) данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Разработанная рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания:

- ❖ -осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных 16 спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и

долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

- ❖ -готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

- ❖ - ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; 17 придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовнонравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство

4. Эстетического воспитания:

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

5. Ценности научного познания:

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

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

- ❖ -осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему 18 здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7.Трудового воспитания:

- ❖ - установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

- ❖ -Экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного

отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

1.Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

- ❖ -выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи 20 (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- ❖ -формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни; обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования; проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинноследственные связи; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- ❖ -применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями; оценивать надёжность информации по критериям, 21 предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2.Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

- ❖ -уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога; публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- ❖ -понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о 22 результатах); определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта передгруппой. Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

- ❖ -выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях; аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов; составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

- ❖ - давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

- ❖ -управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- ❖ -осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую; быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг. Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- ❖ -понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ❖ -овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной 24 недели;
- ❖ -приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ❖ -расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- ❖ -формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Блок «Выпускник научится», включает круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносится на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; 	<ul style="list-style-type: none"> характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
<ul style="list-style-type: none"> характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 	<ul style="list-style-type: none"> характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
<ul style="list-style-type: none"> определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
<ul style="list-style-type: none"> разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; 	
<ul style="list-style-type: none"> руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; 	
<ul style="list-style-type: none"> руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 	<ul style="list-style-type: none"> вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
<ul style="list-style-type: none"> составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и 	<ul style="list-style-type: none"> проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

возможностей собственного организма;	
• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	
• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	
• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	
• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.	
• использовать знания о предупреждении травматизма при занятиях самбо.	
Физическое совершенствование	
• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;	выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину);	
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;	• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
• выполнять переворачивание соперника на спину в борьбе лежа; выполнять виды падений с самостраховкой; показывать виды удержаний в борьбе лежа; показывать болевые приемы на руку (рычаги) и защиты от них; показывать болевые приемы на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия) и защиту от них; выполнять броски: передняя, задняя подножки, бросок захватом двух ног,отхват, через бедро.	

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Контроль усвоения практической части.

«**Отлично**», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«**Хорошо**» выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«**Удовлетворительно**», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«**Неудовлетворительно**» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Контроль усвоения теоретической части.

«**Отлично**», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«**Хорошо**», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«**Удовлетворительно**», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«**Неудовлетворительно**» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования:

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всему программному материалу.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Самбо»:

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

- Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

- Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Самбо» (самозащита):

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Упражнения техники Самозащиты (баллы).
5. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

Тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):

- 1 - Патриотическое воспитание.
- 2 - Гражданское воспитание.
- 3 - Духовно-нравственное воспитание.
- 4 - Эстетическое воспитание.
- 5 - Ценности научного познания.
- 6 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
- 7 - Экологическое воспитание.
- 8 - Трудовое воспитания.

Общее количество часов за пять лет обучения (5,6,8,9 классы) из расчета 3 часа в неделю - 408 ч., 7 класс- 2 часа в неделю -68 ч.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		классы				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний	8	8	4	8	8
2	Легкая атлетика	18	18	26	18	18
3	Футбол	6	6	5	6	6
4	Гандбол	6	6	5	6	6
5	Волейбол	6	6	5	6	6
6	Баскетбол	6	6	5	6	6
7	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	5	18	18
8	Самбо	34	34	13	34	34
	ИТОГО:	102	102	68	102	102

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс (102 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

- ❖ - История физической культуры.
- ❖ - Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия).

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

Физическая культура человека.

- ❖ - Строение и функции организма человека
- ❖ - Режим дня и его основное содержание.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

- ❖ - Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- ❖ - Самонаблюдение и самоконтроль.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- ❖ - Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Лёгкая атлетика 18 часов.

- ❖ - Высокий, низкий старты.
- ❖ - Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.
- ❖ - Спринтерский бег – 30м, 60 м.
- ❖ - Челночный бег.
- ❖ - Прыжки в длину с места.
- ❖ - Прыжки на скакалке.
- ❖ - Метание мяча на дальность.
- ❖ - Равномерный бег до 10-12 мин.;
- ❖ - Бег по пересечённой местности 1000 м.

Спортивные игры 24 часа.

Футбол 6 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Ведение мяча и остановка мяча;
- ❖ - Удары по мячу по воротам;
- ❖ - Индивидуальные технические действия: (отнимание и выбивание мяча);
- ❖ - Групповые и командные тактические действия в защите и нападении.
- ❖ - Игра по упрощённым правилам.

Гандбол 6 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Ловля и передача мяча;
- ❖ - Ведение и броски мяча;
- ❖ - Индивидуальные технические действия: (вырывание и выбивание мяча, блокирование броска);
- ❖ - Групповые тактические взаимодействия: (в нападении: смещения, в защите: формировать линию защиты);
- ❖ - Игра по упрощённым правилам.

Баскетбол 6 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Ловля и передача мяча;
- ❖ - Ведение и броски мяча;
- ❖ - Индивидуальные технические действия: (вырывание и выбивание мяча);
- ❖ - Тактические действия в защите и нападении;
- ❖ - Игра по упрощённым правилам.

Волейбол 6 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Приём и передача;
- ❖ - Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки
- ❖ - Прямой нападающий удар после подбрасывания;
- ❖ - Тактика игры;
- ❖ - Игра по упрощённым правилам.

Самбо 34 часа.

Теоретическая подготовка - 6 часов.

- ❖ - Техника безопасности на уроках САМБО. Гигиена. Форма одежды. Предупреждение травм.
- 4 часа.

- ❖ - Краткий обзор истории развития САМБО. – 1 час.
- ❖ - Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. – 0.5 часа
- ❖ - Основы техники и тактики САМБО.- 0.5 часа

Общая и специальная физическая подготовка- 10 часов.

- ❖ - Общеразвивающие.
- ❖ - Специальные.
- ❖ - Строевые упражнения.

Технико-тактическая подготовка - 17 часов.

- ❖ - Совершенствование навыков страховки – 2 часа
- ❖ - Обучение технике САМБО стоя и лежа – 15 часов

Контрольные испытания - 1 час.

- ❖ - Переворачивание на спину в борьбе лежа.
- ❖ - Удержания в борьбе лёжа.
- ❖ - Болевые приёмы на руку.
- ❖ - Болевые приёмы на ногу.
- ❖ - Броски в борьбе стоя.

Гимнастика с основами акробатики 18 часов.

- ❖ - Организующие команды и приёмы;
- ❖ - Висы, подтягивание;
- ❖ - Лазанье по канату и переползание;
- ❖ - Опорные прыжки;
- ❖ - Акробатические упражнения и комбинации;
- ❖ - Поднимание туловища;
- ❖ - Упражнения на гибкость;
- ❖ - Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

III. Тематическое планирование 5 КЛАСС 3 ч. в неделю, всего 102 ч.

Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре История физической культуры, олимпийские игры древности. ТБ при занятиях ф\к, вводный инструктаж.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	1,2,3
Лёгкая атлетика Высокий и низкий старты. Передача эстафетной палочки. ТБ на уроках легкой атлетики. Подтягивание. Тестирование.	1	Описывать технику выполнения высокого и низкого стартов, передачи эстафетной палочки. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1,2,5,6,8
Самбо. Техника безопасности на уроках Самбо. Отжимание. Тестирование.	1	Описывают технику выполнения приёмов САМБО, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6,8

Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 30м, тестирование.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 60м, тестирование.	1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Самбо. Гигиена. Гибкость стоя на скамейке. Тестирование.	1	Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	5,6,8
Лёгкая атлетика Челночный бег 3*10м, тестирование. Прыжки в длину с места.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений и прыжков, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	5,6
Лёгкая атлетика Прыжки в длину с места, тестирование. Метание малого мяча	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. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	5,6
Самбо. Форма одежды. Гибкость сидя. Тестирование.	1	Применяют упражнения САМБО для развития соответствующих физических способностей.	5,6,8
Лёгкая атлетика Метание малого мяча, тестирование.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	5,6
Лёгкая атлетика Прыжки на скакалке, тестирование.	1	Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.	5,6
Самбо. Предупреждение травм. Поднимание туловища за 30 с. Тестирование.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в САМБО, соблюдают правила техники безопасности.	5,6,8
Лёгкая атлетика Равномерный бег до 10-12 мин.;	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	5,6

Лёгкая атлетика Бег по слабопересечённой местности 1000 м.	1	контролируют её по частоте сердечных сокращений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Самбо. Краткий обзор истории развития самбо. Поднимание туловища за 1 мин. Тестирование.	1	.Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.	5,6,8
Футбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки; Учебная игра. ТБ при занятии футболом.	1	Изучают историю футбола. Овладевают основными приёмами игры в футбол. 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.	3,4,5,6,8
Футбол. Ведение мяча и остановка мяча; Учебная игра.	1		
Самбо. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Основы техники и тактики.	1	Описывают технику выполнения приёмов САМБО, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6,8
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.	1	Сравнивают физическое развитие человека, которое было у русского народа в древности и в Средние века.	3,4
Футбол Удары по мячу и по воротам; Учебная игра.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Применяют упражнения САМБО для развития соответствующих физических способностей.	5,6
Футбол Индивидуальные технические действия: (отнимание и выбивание мяча); Учебная игра.	1	Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	5,6
Футбол Групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в САМБО, соблюдают правила техники безопасности.	5,6
Футбол Игра по упрощённым правилам.	1	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	3,5,6,8
Гандбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Учебная игра. ТБ при занятии гандболом.	1		
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6

Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Рассматривают физическую подготовку и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	5,6
Гандбол. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	5,6
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Описывают технику выполнения приёмов САМБО, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
Гандбол. Ведение и броски мяча. Учебная игра.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6
Гандбол. Индивидуальные технические действия: (вырывание и выбивание мяча, блокирование броска). Учебная игра.	1		
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Гандбол. Групповые тактические взаимодействия: (в нападении: смещения, в защите: формировать линию защиты). Учебная игра.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6
Гандбол. Игра по упрощенным правилам.	1		
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Баскетбол Передвижения, остановки, повороты, стойки. Учебная игра. ТБ при занятии баскетболом.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	5,6
Баскетбол Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Баскетбол Ведение и броски мяча. Учебная игра.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и	5,6

Баскетбол Индивидуальные технические действия: (вырывание и выбивание мяча). Учебная игра.	1	игровой деятельности. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.	
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Баскетбол Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	5,6
Баскетбол Игра по упрощенным правилам.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Физическая культура (основные понятия). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	Раскрывают понятие организации и планирования самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	3,5,6,8
Волейбол Передвижения, остановки, повороты, стойки. Учебная игра. ТБ при занятии волейболом.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	5,6
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Волейбол Приём и передача. Учебная игра.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	5,6
Волейбол Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Учебная игра.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
Самбо. Совершенствование навыков страховки и само страховки, падение.	1	Совершенствовать навыки страховки и само страховки, падение. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной деятельности.	5,6
Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания. Учебная игра.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических	5,6

<p>Волейбол Тактика игры. Учебная игра.</p>	1	<p>действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	
<p>Самбо. Совершенствование навыков страховки и само страховки, падение.</p>	1	<p>Совершенствовать навыки страховки и само страховки, падение. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной деятельности.</p>	5,6
<p>Физическая культура человека. Строение и функции организма человека. Режим дня и его основное содержание.</p>	1	<p>Рассматривают строение и функции организма человека. Режим дня и его основное содержание.</p>	2,3,5,6
<p>Волейбол Игра по упрощенным правилам.</p>	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	5,6
<p>Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая, высокая.</p>	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.</p>	5,6
<p>Гимнастика Организуемые команды и приёмы. Т/Б на уроках гимнастики.</p>	1	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!».</p>	4,5,6,7
<p>Гимнастика Висы, подтягивание.</p>	1	<p>«Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p>	
<p>Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.</p>	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.</p>	5,6
<p>Гимнастика Висы, подтягивание. Тестирование.</p>	1	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений, висов, лазания и переползания.</p>	4,5,6,7
<p>Гимнастика Лазанье по канату и переползание.</p>	1		
<p>Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за одежду.</p>	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.</p>	5,6
<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).</p>	1	<p>Выбирают упражнения и составляют индивидуальные комплексы для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).</p>	5,6,7

Гимнастика Лазанье по канату и переползание. Тестирование.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	4,5,6,7
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Передвижения по коврику.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Опорные прыжки.	1	Описывают технику опорных прыжков.	4,5,6,7
Гимнастика Опорные прыжки. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Передвижения по коврику: вперед, назад, в сторону.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Способы подготовки к приёмам.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Сбивание, осаживание, заведение, вызов сопротивления	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Характеризуют понятие самонаблюдение и самоконтроль.	2,3,5,6
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Выполнение приёмов без сопротивления.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастический мост.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7

Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Способы защит от бросков.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Поднимание туловища. Тестирование.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7
Гимнастика Упражнения на гибкость. Тестирование.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, гибкости.	
Самбо. Техника самбо в борьбе лёжа. Захваты: руки, ноги, шеи, туловища, одежды.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Гимнастика Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7
Гимнастика Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Тестирование.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, гибкости, равновесия.	
Самбо. Техника самбо в борьбе лёжа. Переворачивания.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Лёгкая атлетика Высокий и низкий старты. Передача эстафетной палочки. ТБ на уроках легкой атлетики.	1	Описывают технику выполнения высокого и низкого стартов, передачи эстафетной палочки, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 30м, тестирование.	1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Самбо. Техника самбо в борьбе лёжа. Удержания.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 60м, тестирование.	1	Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и	5,6

Лёгкая атлетика Челночный бег 3*10м, тестирование. Прыжки в длину с места.	1	нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Самбо. Техника самбо в борьбе лёжа. Болевые приёмы на руку.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Лёгкая атлетика Прыжки в длину с места, тестирование. Метание малого мяча	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	5,6
Лёгкая атлетика Метание малого мяча, тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе лёжа. Болевые приёмы на ногу.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Лёгкая атлетика Прыжки на скакалке, тестирование.	1	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.	5,6
Лёгкая атлетика Равномерный бег до 10-12 мин.;	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе лёжа. Способы защит от приёмов лёжа.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Лёгкая атлетика Бег по слабопересечённой местности 1000 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Используют оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.	2,3,5,6
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.	1		
Самбо, контрольные испытания.	1	Демонстрируют контрольные испытания: -Переворачивание на спину в борьбе лежа. -Удержания в борьбе лёжа. -Болевые приёмы на руку. -Болевые приёмы на ногу. -Броски в борьбе стоя.	5,6

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

6 класс (102 часа) ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

- ❖ - Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- ❖ - История зарождения олимпийского движения в России.

Физическая культура (основные понятия).

- ❖ - Техническая подготовка.
- ❖ - Техника движений и её основные показатели.
- ❖ - Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Физическая культура человека.

- ❖ - Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
- ❖ - Закаливание организма.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

- ❖ - Планирование занятий физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- ❖ - Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- ❖ - Оздоровительные формы занятий в режиме учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Лёгкая атлетика 18 часов.

- ❖ - Спринтерский бег – 30м, 60 м.
- ❖ - Высокий, низкий старты.
- ❖ - Челночный бег.
- ❖ - Эстафетный бег.
- ❖ - Прыжки в длину с места.
- ❖ - Метание мяча на дальность.
- ❖ - Равномерный бег до 15 мин.;
- ❖ - Бег по слабопересечённой местности 1200 м.

Спортивные игры 24 часа.

Баскетбол 6 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Ловля и передача мяча;
- ❖ - Ведение и броски мяча;
- ❖ - Индивидуальные технические действия: (вырывание и выбивание мяча);
- ❖ - Тактические действия в защите и нападении;
- ❖ - Игра по упрощённым правилам.

Волейбол 6 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Приём и передача;
- ❖ - Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки
- ❖ - Прямой нападающий удар после подбрасывания;
- ❖ - Тактика игры;
- ❖ - Игра по упрощённым правилам.

Гандбол 6 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;

- ❖ - Ловля и передача мяча;
- ❖ - Ведение и броски мяча;
- ❖ - Индивидуальные технические действия:(вырывание и выбивание мяча, блокирование броска);
- ❖ -Групповые тактические взаимодействия: (в нападении: смещения, в защите: формировать линию защиты);
- ❖ - Игра по упрощенным правилам.

Футбол 6 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Ведение мяча и остановка мяча;
- ❖ - Удары по мячу по воротам;
- ❖ - Индивидуальные технические действия:(вырывание и выбивание мяча);
- ❖ - Групповые и командные тактические действия в защите и нападении.
- ❖ - Игра по упрощенным правилам.

Самбо 34 часа.

Теоретическая подготовка - 6 часов.

- ❖ - Техника безопасности на уроках САМБО. Гигиена. Форма одежды. Предупреждение травм. - 4 часа.
- ❖ - Краткий обзор истории развития САМБО. – 1 час.
- ❖ - Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. – 0.5 часа
- ❖ - Основы техники и тактики САМБО.- 0.5 часа

Общая и специальная физическая подготовка- 10 часов.

- ❖ - Общеразвивающие.
- ❖ - Специальные.
- ❖ - Строевые упражнения.

Технико-тактическая подготовка - 17 часов.

- ❖ - Совершенствование навыков страховки – 2 часа
- ❖ - Обучение технике САМБО стоя и лежа – 15 часов

Контрольные испытания - 1 час.

- ❖ - Переворачивание на спину в борьбе лежа.
- ❖ - Удержания в борьбе лёжа.
- ❖ - Болевые приёмы на руку.
- ❖ - Болевые приёмы на ногу.
- ❖ - Броски в борьбе стоя.

Гимнастика с основами акробатики 18 часов.

- ❖ - Организующие команды и приёмы;
- ❖ - Акробатические упражнения и комбинации;
- ❖ - Опорные прыжки;
- ❖ - Висы;
- ❖ - Упражнения на гибкость;
- ❖ - Лазанье и переползание;
- ❖ - Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне;

III. Тематическое планирование 6 КЛАСС 3 ч. в неделю, всего 102 ч.

Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия	Основные направления воспитательной деятельности
<p>Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.</p> <p>ТБ при занятиях ф\к, вводный инструктаж.</p>	1	<p>Раскрывают историю возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Раскрывают историю зарождения олимпийского движения в России.</p>	1,2,3
<p>Лёгкая атлетика Высокий и низкий старты. Передача эстафетной палочки. ТБ на уроках легкой атлетики. Подтягивание. Тестирование.</p>	1	<p>Описывать технику выполнения высокого и низкого стартов, передачи эстафетной палочки. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	1,2,5,6,8
<p>Самбо. Техника безопасности на уроках Самбо. Отжимание. Тестирование.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения приёмов САМБО, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	5,6,8
<p>Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 30м, тестирование.</p>	1	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 60м, тестирование.</p>	1		
<p>Самбо. Гигиена. Гибкость стоя. Тестирование.</p>	1	<p>Знакомятся с гигиеной в самбо.</p>	5,6,8
<p>Лёгкая атлетика Челночный бег 3*10м, тестирование. Прыжки в длину с места.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Прыжки в длину с места, тестирование. Метание малого мяча</p>	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	5,6
<p>Самбо. Форма одежды. Гибкость сидя. Тестирование.</p>	1	<p>Знакомятся с формой одежды в самбо.</p>	5,6,8

Лёгкая атлетика Метание малого мяча, тестирование.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	5,6
Лёгкая атлетика Прыжки на скакалке, тестирование.	1	Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.	5,6
Самбо. Предупреждение травм. Поднимание туловища 30с. Тестирование.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в САМБО, соблюдают правила техники безопасности и предупреждении травм.	5,6,8
Лёгкая атлетика Равномерный бег до 15 мин.;	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
Лёгкая атлетика Бег по слабопересечённой местности 1200 м.	1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Самбо. Краткий обзор истории развития самбо. Поднимание туловища за 1мин. Тестирование.	1	Изучают историю развития самбо.	5,6,8
Футбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки; Учебная игра. ТБ при занятии футболом.	1	Изучают историю футбола. Овладевают основными приёмами игры в футбол. 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.	3,4,5,6,8
Футбол. Ведение мяча и остановка мяча; Учебная игра.	1		
Самбо. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Основы техники и тактики.	1	Изучают сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Основы техники и тактики.	5,6,8
Физическая культура (основные понятия). Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1	Характеризуют основные понятия технической подготовки, техники движений.	3,4
Футбол Удары по мячу и по воротам; Учебная игра.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6

Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Применяют упражнения САМБО для развития соответствующих физических способностей.	5,6
Футбол Индивидуальные технические действия: (отнимание и выбивание мяча); Учебная игра.	1	Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	5,6
Футбол Групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в САМБО, соблюдают правила техники безопасности.	5,6
Футбол Игра по упрощенным правилам.	1	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	3,5,6,8
Гандбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Учебная игра. ТБ при занятии гандболом.	1		
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Физическая культура (основные понятия). Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	Рассматривают основные понятия физического развития. Определяют темпы своего роста.	2,6,8
Гандбол. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	5,6
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Описывают технику выполнения приёмов САМБО, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
Гандбол. Ведение и броски мяча. Учебная игра.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6
Гандбол. Индивидуальные технические действия: (вырывание и выбивание мяча, блокирование броска). Учебная игра.	1		
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6

Гандбол. Групповые тактические взаимодействия: (в нападении: смещения, в защите: формировать линию защиты). Учебная игра.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6
Гандбол. Игра по упрощенным правилам.	1		
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Баскетбол Передвижения, остановки, повороты, стойки. Учебная игра. ТБ при занятии баскетболом.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	5,6
Баскетбол Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Баскетбол Ведение и броски мяча. Учебная игра.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	5,6
Баскетбол Индивидуальные технические действия: (вырывание и выбивание мяча). Учебная игра.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.	
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Баскетбол Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	5,6
Баскетбол Игра по упрощенным правилам.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6

Физическая культура человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.	1	Составляют личный план физического самовоспитания. Раскрывают понятие организации и планирования самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	3,5,6,8
Волейбол Передвижения, остановки, повороты, стойки. Учебная игра. ТБ при занятии волейболом.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	5,6
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Волейбол Приём и передача. Учебная игра.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6
Волейбол Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Учебная игра.	1	Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
Самбо. Совершенствование навыков страховки и само страховки, падение.	1	Совершенствовать навыки страховки и само страховки, падение. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной деятельности.	5,6
Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания. Учебная игра.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	5,6
Волейбол Тактика игры. Учебная игра.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
Самбо. Совершенствование навыков страховки и само страховки, падение.	1	Совершенствовать навыки страховки и само страховки, падение. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной деятельности.	5,6
Физическая культура человека. Закаливание организма.	1	Рассматривают строение и функции организма человека. Режим дня и его основное содержание. Раскрывают значение правильного закаливания организма.	2,3,5,6
Волейбол Игра по упрощенным правилам.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6

Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая, высокая.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Организуемые команды и приёмы. Т/Б на уроках гимнастики.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды:	4,5,6,7
Гимнастика Висы, подтягивание.	1	«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Висы, подтягивание. Тестирование.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений, висов, лазания и переползания.	4,5,6,7
Гимнастика Лазанье по канату и переползание.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за одежду.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой.	1	Выбирают упражнения и составляют индивидуальное планирование занятий физической подготовкой.	5,6,7
Гимнастика Лазанье по канату и переползание. Тестирование.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	4,5,6,7
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Передвижения по ковру.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Опорные прыжки.	1	Описывают технику опорных прыжков.	4,5,6,7
Гимнастика Опорные прыжки. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Передвижения по ковру: вперед, назад, в сторону.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед. Тестирование.	1		

Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Способы подготовки к приёмам.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Сбивание, осаживание, заведение, вызов сопротивления	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7
Оценка эффективности занятий физической культурой. 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. Оценивают эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	2,3,5,6
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Выполнение приёмов без сопротивления.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастический мост.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Способы защит от бросков.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Поднимание туловища. Тестирование.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7
Гимнастика Упражнения на гибкость. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе лёжа. Захваты: руки, ноги, шеи, туловища, одежды.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Гимнастика Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7

Гимнастика Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Тестирование.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, гибкости, равновесия.	
Самбо. Техника самбо в борьбе лёжа. Переворачивания.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Лёгкая атлетика Высокий и низкий старты. Передача эстафетной палочки. ТБ на уроках легкой атлетики.	1	Описывают технику выполнения высокого и низкого стартов, передачи эстафетной палочки, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	5,6
Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 30м, тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе лёжа. Удержания.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 60м, тестирование.	1	Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	5,6
Лёгкая атлетика Челночный бег 3*10м, тестирование. Прыжки в длину с места.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе лёжа. Болевые приёмы на руку.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Лёгкая атлетика Прыжки в длину с места, тестирование. Метание малого мяча	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	5,6
Лёгкая атлетика Метание малого мяча, тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе лёжа. Болевые приёмы на ногу.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6

Лёгкая атлетика Прыжки на скакалке, тестирование.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
Лёгкая атлетика Равномерный бег до 15 мин.;	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
Самбо. Техника самбо в борьбе лёжа. Способы защит от приёмов лёжа.	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Лёгкая атлетика Бег по слабопересечённой местности 1200 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,5,6
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебной недели.	1	Используют оздоровительные формы занятий в режиме учебной недели.	
Самбо, контрольные испытания.	1	Демонстрируют контрольные испытания: -Переворачивание на спину в борьбе лежа. -Удержания в борьбе лёжа. -Болевые приёмы на руку. -Болевые приёмы на ногу. -Броски в борьбе стоя.	5,6

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

7 класс (68 часов)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

- ❖ - Олимпийское движение в России (СССР).
- ❖ - Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

- ❖ - Адаптивная физическая культура.
- ❖ - Спортивная подготовка.
- ❖ - Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

- ❖ - Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- ❖ - Правила безопасности и гигиенические требования.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

- ❖ - Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

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).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- ❖ - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Лёгкая атлетика 26 часов.

- ❖ - Спринтерский бег – 30м, 60 м.
- ❖ - Высокий, низкий старты.
- ❖ - Челночный бег.
- ❖ - Эстафетный бег.
- ❖ - Прыжки в длину с места.
- ❖ - Метание мяча на дальность.
- ❖ - Бег 500м.
- ❖ - Бег 1000м.
- ❖ - Равномерный бег от 15 до 20 мин.;
- ❖ - Бег по слабопересечённой местности 1500 м.

Спортивные игры 20 часов.

Баскетбол 5 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Ловля и передача мяча;
- ❖ - Ведение и броски мяча;
- ❖ - Индивидуальные технические действия:(вырывание и выбивание мяча);
- ❖ - Тактические действия в защите и нападении;
- ❖ - Игра по упрощённым правилам.

Волейбол 5 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Приём и передача;
- ❖ - Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки
- ❖ - Прямой нападающий удар после подбрасывания;
- ❖ - Тактика игры;
- ❖ - Игра по упрощённым правилам.

Гандбол 5 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Ловля и передача мяча;
- ❖ - Ведение и броски мяча;
- ❖ - Индивидуальные технические действия:(вырывание и выбивание мяча, блокирование броска);
- ❖ - Групповые тактические взаимодействия: (в нападении: смещения, в защите: формировать линию защиты);
- ❖ - Игра по упрощённым правилам.

Футбол 5 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Ведение мяча и остановка мяча;
- ❖ - Удары по мячу по воротам;
- ❖ - Индивидуальные технические действия:(вырывание и выбивание мяча);
- ❖ - Групповые и командные тактические действия в защите и нападении.
- ❖ - Игра по упрощённым правилам.

Самбо 13 часов.

Технико-тактическая подготовка - 13 часов.

- ❖ - Совершенствование навыков страховки – 2 часа
- ❖ - Обучение технике САМБОлежа и стоя – 11 часов

Контрольные испытания

- ❖ - Переворачивание на спину в борьбе лежа.
- ❖ - Удержания в борьбе лёжа.
- ❖ - Болевые приёмы на руку.
- ❖ - Болевые приёмы на ногу.
- ❖ - Броски в борьбе стоя.

Гимнастика с основами акробатики 5 часов.

- ❖ - Организующие команды и приёмы;
- ❖ - Акробатические упражнения и комбинации;
- ❖ - Опорные прыжки;
- ❖ - Висы;
- ❖ - Упражнения на гибкость;
- ❖ - Лазанье и переползание;
- ❖ - Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне;

III. Тематическое планирование 7 КЛАСС 2 ч. в неделю, всего 68 ч.

Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. <i>ТБ при занятиях ф\к, вводный инструктаж.</i>	1	Раскрывают историю олимпийского движения в России (СССР). Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	1,2,3
Лёгкая атлетика Высокий и низкий старты. Передача эстафетной палочки. <i>ТБ на уроках легкой атлетики.</i> Подтягивание. Тестирование.	1	Описывать технику выполнения высокого и низкого стартов, передачи эстафетной палочки. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1,2,5,6,8
Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 30м, тестирование.	1	Описывать технику выполнения высокого и низкого стартов, передачи эстафетной палочки. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1,2,5,6,8

<p>Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 60м. Отжимание. Тестирование</p>	1	<p>Описывать технику выполнения высокого и низкого стартов, передачи эстафетной палочки. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	1,2,5,6,8
<p>Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 60м, тестирование.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Челночный бег 3*10м, тестирование. Прыжки в длину с места.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Прыжки в длину с места. Метание малого мяча Гибкость (стоя). Тестирование.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Прыжки в длину с места, тестирование. Метание малого мяча</p>	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Метание малого мяча, тестирование. Прыжки на скакалке на скорость.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Равномерный бег до 10 мин. Прыжки на скакалке на скорость. Тестирование.</p>	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	5,6

<p>Лёгкая атлетика Равномерный бег от 15 мин. Гибкость (сидя). Тестирование.</p>	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Равномерный бег от 10 до 15 мин. Поднимание туловища за 30 сек. Тестирование</p>	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Равномерный бег от 15 до 20 мин. Поднимание туловища за 1 мин. Тестирование</p>	1	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Бег по слабопересечённой местности 500 метров</p>	1	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Бег по слабопересечённой местности 1000 метров</p>		<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Бег по слабопересечённой местности 1500 м.</p>		<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Бег по слабопересечённой местности 2000 м.</p>		<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p>	5,6
<p>Физическая культура (основные понятия). Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Влияние физических упражнений на организм человека.</p>	1	<p>Изучают основные понятия физической культуры: - адаптивная физическая культура; - спортивная подготовка; - здоровье и здоровый образ жизни.</p>	3,4

<p>Футбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Учебная игра. <i>ТБ при занятии футболом.</i></p>	1	<p>Изучают историю футбола. Овладевают основными приёмами игры в футбол. 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>	3,4,5,6,8
<p>Футбол Индивидуальные технические действия: (отнимание и выбивание мяча). Учебная игра.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	5,6
<p>Футбол. Ведение мяча и остановка мяча; Учебная игра.</p>	1	<p>Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>	5,6
<p>Футбол Удары по мячу и по воротам; Учебная игра.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	5,6
<p>Футбол Групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам.</p>	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	5,6
<p>Гандбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Учебная игра. <i>ТБ при занятии гандболом.</i></p>	1	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	3,5,6,8
<p>Гандбол. Ловля и передача, ведение и броски мяча. Учебная игра.</p>	1	<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>	5,6
<p>Гандбол. Ведение и броски мяча. Учебная игра.</p>	1	<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>	5,6
<p>Гандбол. Индивидуальные технические действия: (вырывание и выбивание мяча, блокирование броска). Учебная игра.</p>	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	5,6

<p>Гандбол. Индивидуальные технические действия: (вырывание и выбивание мяча, блокирование броска). Игра по упрощенным правилам.</p>	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	5,6
<p>Баскетбол Передвижения, остановки, повороты, стойки. Учебная игра. <i>ТБ при занятии баскетболом.</i></p>	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	5,6
<p>Баскетбол Ловля и передача мяча. Учебная игра.</p>	1	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	5,6
<p>Баскетбол Ведение и броски мяча. Учебная игра.</p>		<p>Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	5,6
<p>Баскетбол Индивидуальные тактические и технические действия. Игра по упрощенным правилам.</p>	1	<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.</p>	5,6
<p>Физическая культура человека. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p>	1	<p>Составляют личный план физического самовоспитания. Раскрывают понятие правил безопасности и гигиенических требований.</p>	3,5,6,8
<p>Баскетбол Игра по упрощенным правилам.</p>	1	<p>Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	5,6
<p>Волейбол Передвижения, остановки, повороты, стойки. Учебная игра. <i>ТБ при занятии волейболом.</i></p>	1	<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	5,6

Волейбол Приём и передача. Учебная игра.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	5,6
Волейбол Нижняя прямая подача подачи. Учебная игра.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6
Волейбол Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6
Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания. Учебная игра.		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6
Волейбол Тактика и техника игры. Игра по упрощенным правилам.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	5,6
Самбо. Приемы самостраховки. Совершенствование навыков страховки и самостраховки, падение. <i>ТБ на уроках борьбы самбо.</i>	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Совершенствовать навыки страховки и самостраховки, падение в борьбе лежа.	5,6
Самбо. Приемы самостраховки. Совершенствование навыков страховки и самостраховки, падение.	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Совершенствовать навыки страховки и самостраховки, падение в борьбе лежа.	5,6
Самбо. Техника самбо в борьбе лежа. Удержания (со стороны головы, ног).	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6

Самбо. Техника самбо в борьбе лежа. Перевороты и выведение из равновесия. Переворачивания с захватом руки.	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Самбо. Техника самбо в борьбе лежа. Болевые приемы.	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Боковая подсечка. Выведение из равновесия.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Броски захватом ног.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Бросок передняя подножка.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Подсечка.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Зацепы.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Бросок через голову.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Бросок через бедро.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Бросок через спину.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Организующие команды и приёмы. Лазанье по канату и переползание. <i>Т/Б на уроках гимнастики.</i>	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	5,6
Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	Выбирают упражнения и составляют индивидуальное планирование занятий физической подготовкой. Оценивают эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	5,6,7
Гимнастика Опорные прыжки. Акробатика.	1	Описывают технику опорных прыжков.	5,6
Гимнастика Опорные прыжки. Тестирование. Акробатика.		Описывают технику опорных прыжков.	5,6

<p>Гимнастика Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Акробатика.</p>	1	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, гибкости, равновесия.</p>	5,6
<p>Гимнастика Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Тестирование. Акробатика.</p>	1	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, гибкости, равновесия.</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Высокий и низкий старты. Передача эстафетной палочки. Спринтерский бег – 30м, тестирование. <i>ТБ на уроках легкой атлетики.</i></p>	1	<p>Описывают технику выполнения высокого и низкого стартов, передачи эстафетной палочки, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Челночный бег 3*10м, тестирование. Прыжки в длину с места.</p>	1	<p>Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 60м, тестирование.</p>	1	<p>Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Прыжки в длину с места, тестирование. Метание малого мяча</p>	1	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Метание малого мяча, тестирование.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Прыжки на скакалке, тестирование.</p>		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Бег 500 м.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	2,3,5,6

Лёгкая атлетика Бег 1000 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,5,6
Лёгкая атлетика Бег по слабо пересеченной местности 1500 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,5,6

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

8 класс (102 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

- ❖ - Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- ❖ - Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия).

- ❖ - Допинг.
- ❖ - Концепция честного спорта.

Физическая культура человека.

- ❖ - Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- ❖ - Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

- ❖ - Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- ❖ - Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- ❖ - Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Лёгкая атлетика 18 часов.

- ❖ - Спринтерский бег – 30м, 60 м.
- ❖ - Высокий, низкий старты.
- ❖ - Челночный бег.
- ❖ - Эстафетный бег.
- ❖ - Прыжки в длину с места.
- ❖ - Метание мяча на дальность.
- ❖ - Равномерный бег до 20 мин.;
- ❖ - Бег по слабопересечённой местности 2000 м.

Спортивные игры 24 часа.

Баскетбол 6 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Ловля и передача мяча;
- ❖ - Ведение и броски мяча;
- ❖ - Индивидуальные технические действия: (вырывание и выбивание мяча);
- ❖ - Тактические действия в защите и нападении;
- ❖ - Игра по упрощённым правилам.

Волейбол 6 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Приём и передача;
- ❖ - Нижняя прямая подача
- ❖ - Прямой нападающий удар после подбрасывания;
- ❖ - Тактика игры;
- ❖ - Игра по упрощённым правилам.

Гандбол 6 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Ловля и передача мяча;
- ❖ - Ведение и броски мяча;
- ❖ - Индивидуальные технические действия:(вырывание и выбивание мяча, блокирование броска);
- ❖ -Групповые тактические взаимодействия: (в нападении: смещения, в защите: формировать линию защиты);
- ❖ - Игра по упрощенным правилам.

Футбол 6 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Ведение мячаи остановка мяча;
- ❖ - Удары по мячуи по воротам;
- ❖ - Индивидуальные технические действия:(вырывание и выбивание мяча);
- ❖ - Групповые и командные тактические действияв защите и нападении.
- ❖ - Игра по упрощенным правилам.

Самбо 34 часа.

Теоретическая подготовка - 6 часов.

- ❖ - Техника безопасности на уроках САМБО. Гигиена. Форма одежды. Предупреждение травм. - 2 часа.
- ❖ - Краткий обзор истории развития САМБО – 1 час.
- ❖ - Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. – 1 час.
- ❖ - Основы техники и тактики САМБО - 1 час.
- ❖ - Правила соревнований. – 1 час.

Общая и специальная физическая подготовка- 10 часов.

- ❖ - Общеразвивающие.
- ❖ - Специальные.
- ❖ - Строевые упражнения.

Технико-тактическая подготовка - 17 часов.

- ❖ - Совершенствование навыков страховки – 2 часа
- ❖ - Обучение технике САМБОлежа и стоя – 15 часов

Контрольные испытания - 1 час.

- ❖ - Переворачивание на спину в борьбе лежа.
- ❖ - Удержания в борьбе лёжа.
- ❖ - Болевые приёмы на руку.
- ❖ - Болевые приёмы на ногу.
- ❖ - Броски в борьбе стоя.

Гимнастика с основами акробатики 18 часов.

- ❖ - Организующие команды и приёмы;
- ❖ - Акробатические упражнения и комбинации;
- ❖ - Опорные прыжки;
- ❖ - Висы;
- ❖ - Упражнения на гибкость;
- ❖ - Лазанье и переползание;
- ❖ - Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне;

III. Тематическое планирование 8 КЛАСС 3 ч. в неделю, всего 102 ч.

Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия	Основные направления воспитательной деятельности
-------------------------------	-----------------	---	--

<p>Знания о физической культуре Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>ТБ при занятиях ф\к, вводный инструктаж.</p>	1	Характеризуют виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.	1,2,3
<p>Лёгкая атлетика Высокий и низкий старты. Передача эстафетной палочки.</p> <p>ТБ на уроках легкой атлетики.</p> <p>Подтягивание. Тестирование.</p>	1	<p>Описывать технику выполнения низкого и высокого стартов, передачи эстафетной палочки.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	1,2,5,6,8
<p>Самбо. Техника безопасности на уроках Самбо. Гигиена.</p> <p>Отжимание. Тестирование.</p>	1	Изучают технику безопасности на уроках Самбо, гигиену.	5,6,8
<p>Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 30м, тестирование.</p>	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
<p>Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 60м, тестирование.</p>	1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
<p>Самбо. Форма одежды. Предупреждение травм. Гибкость стоя. Тестирование.</p>	1	Знакомятся с историей одежды по Самбо, предупреждение травматизма на занятиях Самбо.	5,6,8
<p>Лёгкая атлетика Челночный бег 3*10м, тестирование.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	5,6
<p>Лёгкая атлетика Прыжки в длину с места, тестирование.</p> <p>Метание малого мяча</p>	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	5,6
<p>Самбо. Краткий обзор истории развития самбо. Гибкость сидя. Тестирование.</p>	1	Знакомятся с историей развития Самбо.	5,6,8
<p>Лёгкая атлетика Метание малого мяча, тестирование.</p>	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	5,6

Лёгкая атлетика Прыжки на скакалке, тестирование.	1	Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.	5,6
Самбо. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Поднимание туловища за 30с. Тестирование.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в САМБО, соблюдают правила техники безопасности.	5,6,8
Лёгкая атлетика Равномерный бег от 15 до 20 мин.;	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
Лёгкая атлетика Бег по слабопересечённой местности 1500 м.	1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Самбо. Основы техники и тактики. Поднимание туловища за 1мин. Тестирование.	1	Применяют освоенные упражнения для развития техники и тактики Самбо.	5,6,8
Футбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки; Учебная игра. ТБ при занятии футболом.	1	Изучают историю футбола. Овладевают основными приёмами игры в футбол. 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.	3,4,5,6,8
Футбол. Ведение мяча и остановка мяча; Учебная игра.	1		
Самбо. Правила соревнований.	1	Изучают правила соревнований по Самбо.	5,6,8
Знания о физической культуре Физическая культура в современном обществе.	1	Определяют задачи физической культуры в современном обществе.	3,4
Футбол Удары по мячу и по воротам; Учебная игра.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Применяют упражнения САМБО для развития соответствующих физических способностей.	5,6
Футбол Индивидуальные технические действия: (отнимание и выбивание мяча); Учебная игра.	1	Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	5,6
Футбол Групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		

Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в САМБО, соблюдают правила техники безопасности.	5,6
Футбол Игра по упрощенным правилам.	1	Осваивать технические действия из спортивных игр.	3,5,6,8
Гандбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Учебная игра. ТБ при занятии гандболом.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Физическая культура (основные понятия). Допинг. Концепция честного спорта.	1	Рассматривают основные понятия допинга. Готовят рефераты.	
Гандбол. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	5,6
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Описывают технику выполнения приёмов САМБО, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
Гандбол. Ведение и броски мяча. Учебная игра.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	5,6
Гандбол. Индивидуальные технические действия: (вырывание и выбивание мяча, блокирование броска). Учебная игра.	1	Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Гандбол. Групповые тактические взаимодействия: (в нападении: смещения, в защите: формировать линию защиты). Учебная игра.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.	5,6
Гандбол. Игра по упрощенным правилам.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6

Баскетбол Передвижения, остановки, повороты, стойки. Учебная игра. ТБ при занятии баскетболом.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	5,6
Баскетбол Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Баскетбол Ведение и броски мяча. Учебная игра.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	5,6
Баскетбол Индивидуальные технические действия: (вырывание и выбивание мяча). Учебная игра.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.	
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Баскетбол Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	5,6
Баскетбол Игра по упрощенным правилам.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1	Обосновывают положительное влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	3,5,6,8
Волейбол Передвижения, остановки, повороты, стойки. Учебная игра. ТБ при занятии волейболом.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	5,6
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Волейбол Приём и передача. Учебная игра.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при	5,6

Волейбол Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Учебная игра.	1	выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
Самбо. Совершенствование навыков страховки и само страховки, падение.	1	Совершенствовать навыки страховки и само страховки, падение. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной деятельности.	5,6
Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания. Учебная игра.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	5,6
Волейбол Тактика игры. Учебная игра.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
Самбо. Совершенствование навыков страховки и само страховки, падение.	1	Совершенствовать навыки страховки и само страховки, падение. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной деятельности.	5,6
Физическая культура человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения коррекции.	2,3,5,6
Волейбол Игра по упрощенным правилам.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6
Самбо. Техника самбо в борьбе лежа. Переворачивания с захватом предплечья.	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Гимнастика Организующие команды и приёмы. Т/Б на уроках гимнастики.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	4,5,6,7
Гимнастика Висы, подтягивание.	1	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	
Самбо. Техника самбо в борьбе лежа. Переворачивания с захватом двух ног.	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Гимнастика Висы, подтягивание. Тестирование.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений, висов, лазания и переползания.	4,5,6,7
Гимнастика Лазанье по канату и переползание.	1		

Самбо. Техника самбо в борьбе лежа. Переворачивания ключем.	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.	1	Организовывают досуг средствами физической культуры. Выбирают упражнения и составляют индивидуальное планирование занятий физической подготовкой.	5,6,7
Гимнастика Лазанье по канату и переползание. Тестирование.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	4,5,6,7
Самбо. Техника самбо в борьбе лежа. Переворачивания с захватом руки.	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Гимнастика Опорные прыжки.	1	Описывают технику опорных прыжков.	4,5,6,7
Гимнастика Опорные прыжки. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе лежа. Удержания (со стороны головы, ног).	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе лежа. Уходы с удержаний.	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе лежа. Болевые приемы.	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7

Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Оценивают эффективность занятий.	2,3,5,6
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Боковая подсечка.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастический мост.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Боковая подсечка.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Поднимание туловища. Тестирование.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, гибкости.	4,5,6,7
Гимнастика Упражнения на гибкость. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Бросок рывком за пятку.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, гибкости, равновесия.	4,5,6,7
Гимнастика Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Бросок рывком за пятку.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Лёгкая атлетика Высокий и низкий старты. Передача эстафетной палочки. ТБ на уроках легкой атлетики.	1	Описывают технику выполнения низкого и высокого стартов, передачи эстафетной палочки, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	5,6
Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 30м, тестирование.	1		

Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Бросок передняя подножка.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 60м, тестирование.	1	Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств.	5,6
Лёгкая атлетика Челночный бег 3*10м, тестирование. Прыжки в длину с места.	1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Бросок передняя подножка.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Лёгкая атлетика Прыжки в длину с места, тестирование. Метание малого мяча	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
Лёгкая атлетика Метание малого мяча, тестирование.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Отхват.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Лёгкая атлетика Прыжки на скакалке, тестирование.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
Лёгкая атлетика Равномерный бег от 15 до 20 мин.;	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Отхват.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Лёгкая атлетика Бег по слабопересечённой местности 1500 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,5,6
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы корректирующей физической культуры.	1	Используют индивидуальные комплексы корректирующей физической культуры.	
Самбо, контрольные испытания.	1	Демонстрируют контрольные испытания: -Переворачивание на спину в борьбе лежа. -Удержания в борьбе лёжа. -Болевые приёмы на руку. -Болевые приёмы на ногу. -Броски в борьбе стоя.	5,6

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

9 класс (102 часа) ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

- ❖ - Организация и проведение пеших туристских походов.
- ❖ - История развития комплекса ГТО. Виды испытаний (тесты) норм ГТО.

Физическая культура (основные понятия).

- ❖ - Техника и тактика в борьбе самбо.
- ❖ - Форма борца.
- ❖ - Страховка.

Физическая культура человека.

- ❖ - Восстановительный массаж и банные процедуры.
- ❖ - Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

- ❖ - Места занятий и инвентарь. Ковер для борьбы самбо.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- ❖ - Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- ❖ - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Лёгкая атлетика 18 часов.

- ❖ - Спринтерский бег – 30м, 60 м.
- ❖ - Высокий, низкий старты.
- ❖ - Челночный бег.
- ❖ - Эстафетный бег.
- ❖ - Прыжки в длину с места.
- ❖ - Метание мяча на дальность.
- ❖ - Равномерный бег до 20 мин.;
- ❖ - Бег по слабопересечённой местности 2000 м.

Спортивные игры 24 часа.

Баскетбол 6 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Ловля и передача мяча;
- ❖ - Ведение и броски мяча;
- ❖ - Индивидуальные технические действия: (вырывание и выбивание мяча);
- ❖ - Тактические действия в защите и нападении;
- ❖ - Игра по упрощённым правилам.

Волейбол 6 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Приём и передача;
- ❖ - Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки

- ❖ - Прямой нападающий удар после подбрасывания;
- ❖ - Тактика игры;
- ❖ - Игра по упрощенным правилам.

Гандбол 6 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Ловля и передача мяча;
- ❖ - Ведение и броски мяча;
- ❖ - Индивидуальные технические действия:(вырывание и выбивание мяча, блокирование броска);
- ❖ -Групповые тактические взаимодействия: (в нападении: смещения, в защите: формировать линию защиты);
- ❖ - Игра по упрощенным правилам.

Футбол 6 часов.

- ❖ - Передвижения, остановки, повороты, стойки;
- ❖ - Ведение мячаи остановка мяча;
- ❖ - Удары по мячуи по воротам;
- ❖ - Индивидуальные технические действия:(вырывание и выбивание мяча);
- ❖ - Групповые и командные тактические действияв защите и нападении.
- ❖ - Игра по упрощенным правилам.

Самбо 34 часа.

Теоретическая подготовка - 6 часов.

- ❖ - Техника безопасности на уроках САМБО. Гигиена. Форма одежды. Предупреждение травм. - 2 часа.
- ❖ - Краткий обзор истории развития САМБО – 1час.
- ❖ - Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. – 1 час.
- ❖ - Основы техники и тактики САМБО - 1 час.
- ❖ - Правила соревнований. – 1 час.

Общая и специальная физическая подготовка- 10 часов.

- ❖ - Общеразвивающие.
- ❖ - Специальные.
- ❖ - Строевые упражнения.

Технико-тактическая подготовка - 17 часов.

- ❖ - Совершенствование навыков страховки – 2 часа
- ❖ - Обучение технике САМБОлежа и стоя – 15 часов

Контрольные испытания - 1 час.

- ❖ - Переворачивание на спину в борьбе лежа.
- ❖ - Удержания в борьбе лёжа.
- ❖ - Болевые приёмы на руку.
- ❖ - Болевые приёмы на ногу.
- ❖ - Броски в борьбе стоя.

Гимнастика с основами акробатики 18 часов.

- ❖ - Организующие команды и приёмы;
- ❖ - Акробатические упражнения и комбинации;
- ❖ - Опорные прыжки;
- ❖ - Висы;
- ❖ - Упражнения на гибкость;
- ❖ - Лазанье и переползание;
- ❖ - Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне;

III. Тематическое планирование 9 КЛАСС 3 ч. в неделю, всего 102 ч.

Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре Организация и проведение пеших туристских походов. ТБ при занятиях ф\к, вводный инструктаж.	1	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристические навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе.	1,2,3
Лёгкая атлетика Высокий и низкий старты. Передача эстафетной палочки. ТБ на уроках легкой атлетики. Подтягивание. Тестирование.	1	Описывать технику выполнения высокого и низкого стартов, передачи эстафетной палочки. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1,2,5,6,8
Самбо. Техника безопасности на уроках Самбо. Гигиена. Отжимание. Тестирование.	1	Изучают технику безопасности на уроках Самбо, гигиену.	5,6,8
Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 30м, тестирование.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	5,6
Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 60м, тестирование.	1		
Самбо. Форма одежды. Предупреждение травм. Гибкость стоя. Тестирование.	1	Знакомятся с историей одежды по Самбо, предупреждение травматизма на занятиях Самбо.	5,6,8
Лёгкая атлетика Челночный бег 3*10м, тестирование. Прыжки в длину с места.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	5,6
Лёгкая атлетика Прыжки в длину с места, тестирование. Метание малого мяча	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. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	5,6
Самбо. Краткий обзор истории развития самбо. Гибкость сидя. Тестирование.	1	Знакомятся с историей развития Самбо.	5,6,8

Лёгкая атлетика Метание малого мяча, тестирование.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	5,6
Лёгкая атлетика Прыжки на скакалке, тестирование.	1	Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.	5,6
Самбо. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Поднимание туловища за 30сек. Тестирование.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в САМБО, соблюдают правила техники безопасности.	5,6,8
Лёгкая атлетика Равномерный бег от 20 мин.;	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
Лёгкая атлетика Бег по слабопересечённой местности 2000 м.	1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Самбо. Основы техники и тактики. Поднимание туловища за 1 мин. Тестирование.	1	Применяют освоенные упражнения для развития техники и тактики Самбо.	5,6,8
Футбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки; Учебная игра. ТБ при занятии футболом.	1	Изучают историю футбола. Овладевают основными приёмами игры в футбол. 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.	3,4,5,6,8
Футбол. Ведение мяча и остановка мяча; Учебная игра.	1		
Самбо. Правила соревнований.	1	Изучают правила соревнований по Самбо.	5,6,8
Знания о физической культуре История развития комплекса ГТО. Виды испытаний (тесты) норм ГТО.	1	Изучают историю развития комплекса ГТО. Виды испытаний (тесты) норм ГТО.	3,4
Футбол Удары по мячу и по воротам; Учебная игра.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Применяют упражнения САМБО для развития соответствующих физических способностей.	5,6

Футбол Индивидуальные технические действия: (отнимание и выбивание мяча); Учебная игра.	1	Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	5,6
Футбол Групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в САМБО, соблюдают правила техники безопасности.	5,6
Футбол Игра по упрощенным правилам.	1	Осваивать технические действия из спортивных игр.	3,5,6,8
Гандбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Учебная игра. ТБ при занятии гандболом.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Физическая культура (основные понятия). Техника и тактика в борьбе самбо.	1	Рассматривают основные понятия техники и тактики в борьбе самбо.	3,5,6,8
Гандбол. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	5,6
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Описывают технику выполнения приёмов САМБО, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
Гандбол. Ведение и броски мяча. Учебная игра.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6
Гандбол. Индивидуальные технические действия: (вырывание и выбивание мяча, блокирование броска). Учебная игра.	1		
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Гандбол. Групповые тактические взаимодействия: (в нападении: смещения, в защите: формировать линию защиты). Учебная игра.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6

Гандбол. Игра по упрощенным правилам.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	5,6
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Баскетбол Передвижения, остановки, повороты, стойки. Учебная игра. ТБ при занятии баскетболом.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6
Баскетбол Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Баскетбол Ведение и броски мяча. Учебная игра.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	5,6
Баскетбол Индивидуальные технические действия: (вырывание и выбивание мяча). Учебная игра.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.	
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Баскетбол Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	5,6
Баскетбол Игра по упрощенным правилам.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Физическая культура (основные понятия). Форма борца. Страховка.	1	Разучивают и выполняют страховку и падение.	3,5,6,8
Волейбол Передвижения, остановки, повороты, стойки. Учебная игра. ТБ при занятии волейболом.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	5,6

Самбо. Строевые, общие и специальные упражнения.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	5,6
Волейбол Приём и передача. Учебная игра.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6
Волейбол Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Учебная игра.	1	Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
Самбо. Совершенствование навыков страховки и само страховки, падение.	1	Совершенствовать навыки страховки и само страховки, падение. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной деятельности.	5,6
Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания. Учебная игра.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	5,6
Волейбол Тактика игры. Учебная игра.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
Самбо. Совершенствование навыков страховки и само страховки, падение.	1	Совершенствовать навыки страховки и само страховки, падение. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной деятельности.	5,6
Физическая культура человека. Восстановительный массаж и банные процедуры. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом	1	Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур. Режим дня и его основное содержание. Раскрывают значение первой помощи во время занятий физической культурой и спортом.	2,3,5,6
Волейбол Игра по упрощенным правилам.	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6
Самбо. Техника самбо в борьбе лежа. Переворачивания с захватом предплечья.	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Гимнастика Организующие команды и приёмы. Т/Б на уроках гимнастики.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды:	4,5,6,7
Гимнастика Висы, подтягивание.	1	«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	

Самбо. Техника самбо в борьбе лежа. Переворачивания с захватом двух ног.	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Гимнастика Висы, подтягивание. Тестирование.	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений, висов, лазания и переползания.	4,5,6,7
Гимнастика Лазанье по канату и переползание.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе лежа. Переворачивания ключом.	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Подготовка к занятиям физической культурой. Места занятий и инвентарь. Ковер для борьбы самбо.	1	Выбирают упражнения и составляют индивидуальное планирование занятий физической подготовкой.	5,6,7
Гимнастика Лазанье по канату и переползание. Тестирование.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	4,5,6,7
Самбо. Техника самбо в борьбе лежа. Переворачивания с захватом руки.	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Гимнастика Опорные прыжки.	1	Описывают технику опорных прыжков.	4,5,6,7
Гимнастика Опорные прыжки. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе лежа. Удержания (со стороны головы, ног).	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе лежа. Уходы с удержаний.	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе лежа. Болевые приемы.	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.	5,6

Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7
Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	1	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Оценивают эффективность техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	2,3,5,6
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Боковая подсечка.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастический мост.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	4,5,6,7
Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Боковая подсечка.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Поднимание туловища. Тестирование.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, гибкости.	4,5,6,7
Гимнастика Упражнения на гибкость. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Бросок рывком за пятку.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Гимнастика Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, гибкости, равновесия.	4,5,6,7
Гимнастика Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Бросок рывком за пятку.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6

Лёгкая атлетика Высокий и низкий старты. Передача эстафетной палочки. ТБ на уроках легкой атлетики.	1	Описывают технику выполнения высокого и низкого стартов, передачи эстафетной палочки, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	5,6
Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 30м, тестирование.	1		
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Бросок передняя подножка.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Лёгкая атлетика Спринтерский бег – 60м, тестирование.	1	Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств.	5,6
Лёгкая атлетика Челночный бег 3*10м, тестирование. Прыжки в длину с места.	1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Бросок передняя подножка.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Лёгкая атлетика Прыжки в длину с места, тестирование. Метание малого мяча	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
Лёгкая атлетика Метание малого мяча, тестирование.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Отхват.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6
Лёгкая атлетика Прыжки на скакалке, тестирование.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	5,6
Лёгкая атлетика Равномерный бег до 20 мин.;	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
Самбо. Техника самбо в борьбе стоя. Отхват.	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.	5,6

Лёгкая атлетика Бег по слабопересечённой местности 2000 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,3,5,6
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1	Используют индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	
Самбо, контрольные испытания.	1	Демонстрируют контрольные испытания: -Переворачивание на спину в борьбе лежа. -Удержания в борьбе лёжа. -Болевые приёмы на руку. -Болевые приёмы на ногу. -Броски в борьбе стоя.	5,6

Согласовано

Заместитель директора по УВР

Протокол заседания МО учителей _____ О.А.Сутормина

физической культуры и ОБЖ подпись _____ ФИО

от «27» августа 2021 г № 1. «30» августа 2021 года

_____ Гора Н.Н.
подпись руководителя МО ФИО