

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 01 сентября 2023 года протокол № 1
Директор МАОУ-СОШ № 4

_____ В.А. Колосова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Основное общее образование: 7-9 классы

Количество часов: 306

Количество часов в неделю: 7 класс – 3 ч., 8 класс – 3 ч.,
9 класс – 3 ч.

Учителя: Огиенко Татьяна Анатольевна, Куцуров Илья Исидорович

Программа разработана в соответствии: с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с дополнениями и изменениями);

С учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5 в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию))

С учетом УМК: Физическая культура. 5,6,7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ [М.Я. Виленский и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2021. -255с.

Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2021. -271с.

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2021. -104с.

Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного, среднего основного общего образования под общей редакцией Кагановой В. Ш., авторами – составителями: Табаковым С.Е., Ломакиной Е.В., одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16).

Планируемые результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

7 класс

1. Гражданское воспитание.

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- формирование целостного мировоззрения

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию,

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни.

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

2. Патриотическое воспитание.

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

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

3. Духовно-нравственное воспитание.

- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях,

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

- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

7. Экологическое воспитание включает:

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле.

8 класс

1. Гражданское воспитание.

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- формирование целостного мировоззрения

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию,

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни.

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

2. Патриотическое воспитание.

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

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

3. Духовно-нравственное воспитание.

- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

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

- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

7. Экологическое воспитание включает:

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле.

9 класс

1. Гражданское воспитание.

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- формирование целостного мировоззрения

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию,

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни.

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

2. Патриотическое воспитание.

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

многонационального народа России Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

3. Духовно-нравственное воспитание.

- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

7. Экологическое воспитание включает:

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле.

Метапредметные результаты.

7 класс

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

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

8 класс

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

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

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

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

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

9 класс

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

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

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

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

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

Предметные результаты

7 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

8 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и

физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

2. Содержание учебного предмета.

7 класс (102 ч.)

Знания о физической культуре и спорте (6 ч.)

- Инструкции по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры).
- **История физической культуры.**
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе
- **Физическая культура (основные понятия**
- . Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки. Допинг. Концепция честного спорта.
- **Физическая культура человека.**
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура

Способы физкультурной деятельности. (2ч.)

- **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**
- Организация и проведение туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования):
- **Оценка эффективности занятий физической культурой.**
- Самонаблюдение и самоконтроль

Физическое совершенствование(60ч.)

Физкультурно- оздоровительная деятельность.

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика (22ч.)

- Беговые упражнения: высокий старт от 30 до 40 м., бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 50 м; бег на результат 60 м;
- Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин; бег на 1500м
- Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 9-11 шагов разбега, совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.
- Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов на заданное в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.
- Броски набивного мяча: (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места с шага, с двух шагов, с трех шагов: вперед, вверх, снизу на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх; с хлопками ладонями, после поворота на 90, после приседания.
- Развитие выносливости: кросс до 15 мин; бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
- Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.
- Развитие скоростных способностей: эстафеты и старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
- Знания о физической культуре: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название изучаемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей, правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей; правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
- Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов; в подготовке места проведения занятий.

Кроссовая подготовка (10 ч.)

- Овладение техникой кроссового бега. Бег по пересечённой местности с изменением направления. Преодоление полос препятствий. Кросс до 2,5 км
- Развитие выносливости: кросс до 15 мин; бег с препятствиями и на местности, круговая тренировка.

Самбо 34 ч. (Гимнастика с основами акробатики 12ч. Самбо 22ч.)

- **Гимнастика с основами акробатики.**

- Требования к технике безопасности: правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями, техника выполнения физических упражнений.
- Организуемые команды и приёмы: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
- Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища, сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, приседаниями, с поворотами, простые связки, ОРУ в парах.
- Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): мальчики- с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), девочки- с обручами, булавами, большим мячом, палками.
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине (параллельных – м., разновысоких- д.) освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики – подъём переворотом в упор; передвижение в висе махом назад соскок;
- Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)
- Акробатические упражнения и комбинации: Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.
- **Самбо .**
- Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо.
- Понятие о технике Самбо.
- Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.
- Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки: Самостраховка на спину перекатом через партнёра. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Упражнения для бросков. Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков, изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Ходьба на внутреннем крае стопы, зацеп (снаружи, изнутри). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнёра и с партнёром)
- Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнёру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнёру, стоящему на одном колене. Передняя подножка, выполняемая партнёру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнёра. Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнёру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнёру, скрестившему ноги;
- Тактическая подготовка. Игры-задания.
- Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков и вращений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне,

на гимнастической стенке, брусьях перекладине, гимнастическом коне и козле; акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

- Развитие силовых способностей: лазание по канату; шесту; гимнастической лестнице; подтягивание, упражнения в висах и упорах; с гантелями; набивными мячами.
- Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча.
- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, упражнения с предметами.
- Знания о физической культуре: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой: упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, правила самоконтроля; способы регулирования физической нагрузки.
- Овладение организаторскими умениями: помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинации; правила соревнований.

Спортивные игры. (28ч.)

Баскетбол. Игра по правилам. (10ч)

- Краткая характеристика вида спорта: основные правила игры в баскетбол; основные приёмы игры.
- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
- Освоение ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
- Освоение техники ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение с сопротивлением защитника.
- Овладение техникой бросков мяча: бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины -4,80 м).
- Освоение индивидуальной техники защиты: Перехват мяча.
- Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Освоение тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение быстрым прорывом (2:1);
- Овладение игрой и комплексное развитие psychomotorных способностей: игра по правилам мини – баскетбола: игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. Игра по правилам. (9ч)

- Краткая характеристика вида спорта: основные правила игры в волейбол; основные приёмы игры.
- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
- Освоение техники приёма и передач мяча Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
- Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки, через сетку.
- Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
- Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.
- Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Процесс совершенствования психомоторных способностей.
- Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
- Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.
- Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Футбол. Игра по правилам. (9ч)

- Краткая характеристика вида спорта. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.
- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). дальнейшее закрепление техники.
- Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

- Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Передача мяча. ведение мяча. игра, головой. использованием, корпусом, обыгрыш сближающих противников. Финты.
- Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Освоение тактики игры. Позиционные нападения с изменением позиций игроков.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания.

Прикладно-ориентированная подготовка. (непосредственно на занятиях физической культурой, самостоятельных занятиях физической культурой)

- Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО.

Упражнения общеразвивающей направленности. (непосредственно на занятиях физической культурой, самостоятельных занятиях физической культурой).

Развитие двигательных способностей

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности: пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.
- Гибкость: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для пояса; упражнения для тазобедренных суставов.
- Сила: упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища.
- Быстрота: упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей); упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.
- Выносливость: упражнения для развития выносливости.
- Ловкость: упражнения для развития двигательной ловкости; упражнения для развития локомоторной ловкости.

8 класс (102 ч.)

Знания о физической культуре и спорте (9 ч.)

- Инструкции по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).
- **История возникновения и формирования физической культуры.**
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- Физическая культура и олимпийского движения в России (СССР).
- **Физическая культура (основные понятия)**
- Физическое развитие человека
- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями
- Адаптивная физическая культура
- Профессионально-прикладная физическая подготовка
- **Физическая культура человека**
- Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
- Совершенствование физических способностей

Способы физкультурной деятельности. (2ч.)

- **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**
Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
- **Оценка эффективности занятий физической культурой.**
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

Физическое совершенствование(91ч.)

Физкультурно- оздоровительная деятельность.

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика (20 ч.)

- Беговые упражнения: Овладение техникой спринтерского бега низкий старт от 30 до 40 м., бег с ускорением от 70 до 80 м; скоростной бег до 70 м; бег на результат 60 м; Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей
- Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега (совершенствование).
- Метание малого мяча: Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, двух шагов, трёх шагов, четырёх шагов вперёд-вверх.
- Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.
- Знания о физической культуре: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей, правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
- Проведение самостоятельных занятий: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе легкоатлетических упражнений: правила самоконтроля и гимены.
- Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов; в подготовке места проведения занятий.

Кроссовая подготовка (8 ч.)

- Овладение техникой кроссового бега. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Преодоление препятствий на местности. Преодоление полос препятствий. Кросс до 3 км
- Развитие выносливости: кроссовый бег до 20 мин; бег с препятствиями и на местности, круговая тренировка.

Самбо 34ч. (Гимнастика с основами акробатики. 14ч. Самбо 20)

- Требования к техники безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики и самбо.
- Освоение строевых упражнений: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.
- Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении: совершенствование двигательных способностей сочетание различных положений рук, ног, туловища, сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, приседаниями, с поворотами, простые связки, ОРУ в парах.
- Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3– 5 кг), тренажёров, эспандеров.
- Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок
- Освоение опорных прыжков: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)
- Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; стойка на голове и руках; девочки- кувырк назад в полушпагат, "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд и назад. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков и вращений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях перекладине, гимнастическом коне и козле; акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
- Развитие силовых способностей: лазание по канату; гимнастической лестнице; подтягивание, упражнения в висах и упорах; с гантелями; набивными мячами.
- Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча.
- Развитие гибкости: Совершенствование двигательных способностей. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.
- Знания о физической культуре: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений; упражнения для самостоятельной тренировки.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой: упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, правила самоконтроля; способы регулирования физической нагрузки.
- Овладение организаторскими умениями: помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя и самостоятельно простейших комбинации; правила соревнований; дозировка упражнений.

Самбо.

- Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и самбо.
- Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.
- Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки: Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки. прыжком. Падения на руки прыжком назад. Упражнения для бросков. Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.
- Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро. Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).
- Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.

Спортивные игры. (29 ч.)

Баскетбол. Игра по правилам. (10ч.)

- Требования к технике безопасности: правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Дальнейшее закрепление техники передвижений.
- Освоение ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге); ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча
- Освоение техники ведения мяча: ведение мяча с изменением направления движения и скорости, ведение и с сопротивлением защитника. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча
- Овладение техникой бросков мяча: Дальнейшее закрепление техники бросков мяча, Броски одной и двумя руками в прыжке.
- Освоение индивидуальной техники защиты: Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча; перехвата мяча.
- Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину; нападение быстрым прорывом (3:2); взаимодействие двух(трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмёрка через "заслон")
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам мини – баскетбола, совершенствование психомоторных способностей.

Волейбол. Игра по правилам. (10 ч)

- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Совершенствование техники передвижений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
- Освоение техники приёма и передач мяча Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Совершенствования психомоторных способностей и навыков игры.
- Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.
- Освоение техники прямого нападающего удара. Дальнейшее обучение прямого нападающего удара.
- Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Совершенствование координационных способностей

- Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование координационных способностей.
 - Освоение тактики игры. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.
 - Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила соревнований по волейболу, правила судейства игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
 - Самостоятельные занятия Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.
 - Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
- Футбол. Игра по правилам. (9 ч)**
- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
 - Освоение техники ведения мяча Совершенствование техники ведения мяча
 - Овладение техникой ударов по воротам. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
 - Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.
 - Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов, совершенствование техники перемещений и владения мячом.
 - Освоение тактики игры. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Совершенствование тактики игры.
 - Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

Прикладно-ориентированная подготовка. (непосредственно на занятиях физической культурой, самостоятельных занятиях физической культурой)

- Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО.

Упражнения общеразвивающей направленности. (непосредственно на занятиях физической культурой, самостоятельных занятиях физической культурой).

Развитие двигательных способностей

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности: пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.
- Гибкость: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для пояса; упражнения для тазобедренных суставов.

- Сила: упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища.
- Быстрота: упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей); упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.
- Выносливость: упражнения для развития выносливости.
- Ловкость: упражнения для развития двигательной ловкости; упражнения для развития локомоторной ловкости.

9 класс (102 ч.)

Знания о физической культуре и спорте (9 ч.)

- Инструкции по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).
- **История возникновения и формирования физической культуры.**
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- Физическая культура и олимпийского движения в России (СССР).
- **Физическая культура (основные понятия)**
- Физическое развитие человека
- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями
- Адаптивная физическая культура
- Профессионально-прикладная физическая подготовка
- **Физическая культура человека**
- Совершенствование физических способностей

Способы физкультурной деятельности. (2ч.)

- **Проведение самостоятельных занятий физической культурой:** Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
- **Оценка эффективности занятий физической культурой.**
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

Физическое совершенствование(91ч.)

Физкультурно- оздоровительная деятельность.

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика (20 ч.)

- Беговые упражнения: Овладение техникой спринтерского бега. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. низкий старт до 40 м., бег с ускорением от 70 до 80 м; скоростной бег до 70 м; бег на результат 60 м; Совершенствование двигательных способностей
- Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега (совершенствование).
- Метание малого мяча: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12–14 м). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх
- Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки.

- Знания о физической культуре: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название изучаемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей, правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
- Проведение самостоятельных занятий: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе легкоатлетических упражнений: правила самоконтроля и гигиены.
- Овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов; в подготовке места проведения занятий.

Кроссовая подготовка (8 ч.)

- Овладение техникой кроссового бега. Чередование ходьбы и бега. с изменением направления. Преодоление препятствий на местности. Спрыгивание с препятствий. Кросс до 3 км
- Развитие выносливости: кроссовый бег до 20 мин; бег с препятствиями и на местности, круговая тренировка.

Самбо 34ч. (Гимнастика с основами акробатики 14ч. Самбо 20ч.)

- Освоение строевых упражнений: Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
- Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении: совершенствование двигательных способностей сочетание различных положений рук, ног, туловища, сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, приседаниями, с поворотами, простые связки, ОРУ в парах.
- Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами): совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров;
- Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь
- Освоение опорных прыжков: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
- Акробатические упражнения и комбинации: Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд
- Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков и вращений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях перекладине, гимнастическом коне и козле; акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

- Развитие силовых способностей: лазание по канату; шесту; гимнастической лестнице; подтягивание, упражнения в висах и упорах; с гантелями; набивными мячами.
- Развитие скоростно – силовых способностей: опорные прыжки; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча.
- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, упражнения с предметами.
- Знания о физической культуре: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений; упражнения для самостоятельной тренировки.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой: упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, правила самоконтроля; способы регулирования физической нагрузки.
- Овладение организаторскими умениями: помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя и самостоятельно простейших комбинации; правила соревнований; дозировка упражнений.

Самбо

- Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и самбо.
- Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки: Самостраховка на спину перекатом через партнёра. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнёра, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком. Упражнения для бросков. Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнёра (то же с партнёром). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнёра и с партнёром). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнёром в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.

У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедро (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

- Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро. Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.
- Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.

Спортивные игры. (29 ч.)

Баскетбол. Игра по правилам. (10ч.)

- Требования к технике безопасности: правила техники безопасности.
- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Дальнейшее закрепление техники передвижений.
- Освоение ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге); Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча
- Освоение техники ведения мяча: ведение мяча с изменением направления движения и скорости, ведение с сопротивлением защитника. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча
- Овладение техникой бросков мяча: Дальнейшее закрепление техники бросков мяча, Броски одной и двумя руками в прыжке.
- Освоение индивидуальной техники защиты: Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча; перехвата мяча.
- Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Освоение тактики игры: Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). взаимодействие двух(трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмёрка через "заслон")
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам мини – баскетбола, совершенствование психомоторных способностей.

Волейбол. Игра по правилам. (10 ч)

- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Совершенствование техники передвижений.
 - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
 - Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
 - Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствования психомоторных способностей и навыков игры.
 - Освоение техники нижней прямой подачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
 - Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах
 - Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Совершенствование координационных способностей
 - Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование координационных способностей.
 - Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
 - Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
 - Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила соревнований по волейболу, правила судейства игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
 - Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.
 - Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
- Футбол. Игра по правилам. (9 ч)**
- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
 - Освоение техники ведения мяча Совершенствование техники ведения мяча
 - Овладение техникой ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча

- Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.
- Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов, совершенствование техники перемещений и владения мячом.
- Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Совершенствование тактики игры.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

Прикладно-ориентированная подготовка. (непосредственно на занятиях физической культурой, самостоятельных занятиях физической культурой)

- Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО.

Упражнения общеразвивающей направленности. (непосредственно на занятиях физической культурой, самостоятельных занятиях физической культурой).

Развитие двигательных способностей

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности: пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.
- Гибкость: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для пояса; упражнения для тазобедренных суставов.
- Сила: упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища.
- Быстрота: упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей); упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.
- Выносливость: упражнения для развития выносливости.
- Ловкость: упражнения для развития двигательной ловкости; упражнения для развития локомоторной ловкости.

3. Тематическое планирование.

7 класс.

| №п/п | Тема | Содержание | Количество часов | Универсальные учебные действия. | Основные направления воспитательной деятельности |
|---|--|---|------------------|--|--|
| Раздел 1 Знания о физической культуре (6 ч.) | | | | | |
| 1.1 История физической культуры. | | | | | |
| 1 | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских | Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. | 1 | Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России | 1,2,5 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | играх. | | | |
| 2 | Физическая культура в современном обществе. | Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе | 1 | Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» |
| 1.2. Физическая культура (основные понятия). | | | | |
| 3 | Техническая подготовка. | Техника движений и ее основные показатели. | 1 | Описывать технику движений и её основные показатели. Различать пространственные, временные и динамические характеристики движений. |
| 4 | Здоровье и здоровый образ жизни. | Вредные привычки. Допинг. Концепция честного спорта. | 1 | Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. |
| 1.3. Физическая культура человека. | | | | |
| 5 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. | 1 | Обосновывают значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья. |
| 6 | Адаптивная физическая культура. | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями | 1 | Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. (2ч.) | | | | |
| 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | | | | |
| 7 | Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования) | История туризма в России; пеший туризм; техника движения по равнинной местности; организация привала; бережное отношение к природе; первая помощь при травмах в туристическом походе. | 1 | Раскрывают историю формирования туризма. Формируют туристские навыки. Объясняют важность бережного отношения к природе. Совершают туристские походы в оздоровительных целях. |
| 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой. | | | | |
| 8 | Самонаблюдение и | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным | 1 | Измеряют пульс до, во время и после занятий |

| | | | | | |
|--|--------------|--|--|--|--|
| | самоконтроль | показателям Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб | | физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Характеризуют субъективные и объективные показатели самочувствия. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. | |
|--|--------------|--|--|--|--|

Раздел 3 Физическое совершенствование. (94.)

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (в режиме учебного дня, учебной недели).

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики | | Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют и выполняют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности. | |
| | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения) | | Составляют и выполняют индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения) | |

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Двигательные умения и навыки

3.2.1. Легкая атлетика. (22ч.)

| | | | | | |
|----------|---|---|----|---|-------|
| 9 87 | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега | Овладение техникой спринтерского бега Высокий старт от 30 до 40 м. Развитие скоростных способностей Эстафеты, старты из различных исходных положений. | 11 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития | 1,2,5 |
| 10 88 | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега | Овладение техникой спринтерского бега Бег с ускорением от 40 до 60 м. Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением, с максимальной скоростью | | | |
| 11 89 | Беговые упражнения. | Овладение техникой спринтерского бега Скоростной бег до 50м. Развитие | | | |

| | | | | |
|-------------|---|--|---|---|
| | Овладение техникой спринтерского бега | скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью | | соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 12-90 | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега | Овладение техникой спринтерского бега Бег на результат 60м. | | |
| 13-91 | Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега: | Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин | | |
| 14-15-92-93 | Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. | Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки. | 6 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения |
| 16-17-94-95 | Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту. | Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с разбега. Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения | | |

| | | | | | |
|--|-----------------------|--|----|--|-------|
| | | | | легкоатлетических упражнений и правила соревнований | |
| 18 96 | Метание малого мяча. | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места с шага, с двух шагов на дальность отскока от стены; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 10-12 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча: (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места: то же с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту; Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей; правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | 5 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. | |
| 19 97 | | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощи в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | | | |
| 3.2.2.Кроссовая подготовка (10ч.) | | | | | |
| 20- 21 | Кроссовая подготовка. | Овладение техникой кроссового бега. Бег по пересеченной местности с изменением | 10 | Выявляют и устраняют характерные ошибки в | 3,5,7 |

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|-------|
| 98-99 | Овладение техникой кроссового бега. | направления. Развитие выносливости. Круговая тренировка | | процессе освоения техники выполнения бега по пересечённой местности. Объясняют необходимость соблюдения техники безопасности при освоении техники движения бега по пересечённой местности. | |
| 22-23 100-101 | | Овладение техникой кроссового бега. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по пересеченной местности, преодоление препятствий на местности. Развитие выносливости. Кроссовый бег до 15 мин. | | | |
| 24 102 | | Овладение техникой кроссового бега. Преодоление полос препятствий Кросс до 2,5 км | | | |
| 3.2.3. Самбо 34 ч. (Гимнастика с основами акробатики 12 ч. Самбо 22ч.) | | | | | |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике с основами акробатики, самбо Организуемые команды и приёмы | Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | 1 | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | 1,3,5 |
| 26 | Организуемые команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении: | Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ног, подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических упражнений, соблюдают правила безопасности. Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют и выполняют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей | |
| 27 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении: | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ног, подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | | | | направленности. |
| 28 | Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей |
| 29 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине. | Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. | 2 | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, координационных способностей. Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| 30 | | Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Развитие силовых способностей и силовой выносливости Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, координационных способностей. Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| 31 | Опорные прыжки | Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см). Развитие координационных способностей. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 3 | Описывают технику выполнения опорных прыжков. Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Обосновывают значение гимнастических |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 32 | | Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см). Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | | упражнений для укрепления здоровья. Объясняют необходимость соблюдения техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 33 | | Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | Обосновывают значение гимнастических упражнений для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических упражнений. |
| 34 | Акробатические упражнения и комбинации | Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. | 3 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития гибкости, координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических упражнений. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации |
| 35 | | Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. | | |
| 36 | | Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | | |

| | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|
| | | | | самостоятельных тренировок. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований | |
| 37 | Самбо. Зарождение борьбы Самбо в России. Специально-подготовительные упражнения. Приемы самостраховки. | Приёмы самостраховки: Самостраховка на спину перекатом через партнера. | 1 | Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. | |
| 38-39 | Специально-подготовительные упражнения. Приемы самостраховки. | Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях). | 2 | Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. | |
| 40-41 | Специально-подготовительные упражнения. Приемы самостраховки. | Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. | 2 | Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. | |
| 42 | Понятие о технике самбо. Специально-подготовительные упражнения для бросков | Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. | 1 | Иметь представление о технике Самбо. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник специально-подготовительных | |
| 43 | Специально- | Повторение специально- | 1 | | |

| | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|--|-------|
| | подготовительные упражнения для бросков | подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. | | упражнений с учётом требований её безопасности | |
| 44-45 | Специально-подготовительные упражнения для зацепов. | Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. | 2 | | |
| 46-47 | Специально-подготовительные упражнения для подхватов. | Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата (без партнера и с партнером). | 2 | Выполнять большой объем сложно-координационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств. | |
| 48-49 | Техническая подготовка. Броски. | Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). | 2 | | |
| 50-51 | Техническая подготовка. Подножки. | Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. | 2 | Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручивание. Знать и уметь выполнять варианты передней, задней подножки. | |
| 52-53 | Техническая подготовка. Подножки. | Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. | 2 | | |
| 54-55 | Техническая подготовка. Подсечки. | Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги. | 2 | Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. | |
| 56-57 | Тактическая подготовка. Игры-задания | Тактическая подготовка. Игры-задания. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах». | 2 | Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. | |
| 58 | Тактическая подготовка. Игры-задания | Тактическая подготовка. Игры-задания. Подвижные игры «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» Силловые упражнения и единоборства в парах. | 1 | Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов. | |
| 3.2.4. Спортивные игры (28 ч.) | | | | | |
| Баскетбол (10ч.) | | | | | |
| 59 | Баскетбол. Игра по правилам | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Основные правила игры в | 1 | Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают | 1,2,5 |

| | | | | |
|-------|--|---|---|--|
| | Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | баскетбол. Основные приёмы игры Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | | технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники |
| 60 | Баскетбол. Освоение ловли и передач мяча | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Освоение ловли и передач мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 | игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 61 | Баскетбол. Освоение техники ведения мяча | Освоение ловли и передач мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника Освоение техники ведения мяча Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой | 1 | |
| 62-63 | Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Овладение техникой бросков мяча Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 2 | |
| 64 | Баскетбол. Освоение индивидуальной техники защиты. | Овладение техникой бросков мяча Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Освоение индивидуальной техники защиты Перехват мяча. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | |
| 65-66 | Баскетбол. Освоение тактики игры. | Освоение индивидуальной техники защиты Перехват мяча. Освоение тактики игры Тактика свободного нападения. | 2 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, |

| | | | | |
|-----------------------|--|---|---|---|
| 67-68 | Баскетбол. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие. | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры Позиционное нападение быстрым прорывом (2:1). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам мини-баскетбола. | 2 | варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| Волейбол (9ч.) | | | | |
| 69 | Волейбол. Игра по правилам. Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Овладевают основными приёмами игры в волейбол |
| 70 | Волейбол. Развитие координационных способностей. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости. прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом, в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. во время игровой деятельности. Определяют степень |
| 71 | Волейбол. Освоение техники приёма и передач мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых | Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. во время игровой деятельности. Определяют степень |

| | | | | |
|---------------------|--|--|---|---|
| | способностей. | дальность. | | утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| 72-73 | Волейбол. Освоение техники нижней прямой подачи. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Закрепление техники перемещений и владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | 2 | |
| 74-75 | Волейбол. Освоение техники прямого нападающего удара. Знания о спортивной игре. | Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника передачи, тактика нападений. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). | 2 | |
| 76 | Волейбол. Освоение тактики игры. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. | Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. | 1 | |
| 77 | Волейбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Овладение организаторскими умениями. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | 1 | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. |
| Футбол (9ч.) | | | | |
| 78 | Футбол. Игра | Основные правила игры в футбол. | 1 | Овладевают основными |

| | | | | |
|-------|---|--|---|---|
| | по правилам. Краткая характеристик а вида спорта. Овладение техникой передвижений , остановок, поворотов и стоек. | Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Закрепление техники перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | | приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты |
| 79 | Футбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 80 | Футбол. Овладение техникой ударов по воротам. | Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 81 | Футбол. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Передача мяча. ведение мяча. игра, головой. использованием, корпусом, обыгрыш сближающих противников. Финты. | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| 82-83 | Футбол. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам. | 2 | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, |
| 84 | Футбол. Освоение тактики игры. | Освоение тактики игры. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. | 1 | осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся |
| 85-86 | Футбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторн | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания. | 2 | уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, |

| | | | | | |
|--|------------------|--|--|--|--|
| | ых способностей. | | | используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | |
|--|------------------|--|--|--|--|

3.2.5. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (непосредственно на практических занятиях физической культурой, самостоятельных занятиях физической культурой)

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| | | <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО</p> | | Используют разученные упражнения, в самостоятельных занятиях при решении задач физической спортивной подготовки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений соблюдают правила безопасности. | |
|--|--|---|--|---|--|

3.2.6. Упражнения общеразвивающей направленности. (непосредственно на практических занятиях физической культурой, самостоятельных занятиях физической культурой)

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | Упражнения для развития основных двигательных способностей гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. | |
|--|--|--|--|--|--|

8 класс.

| №п/п | Тема | Содержание | Количество часов | Универсальные учебные действия. | Основные направления воспитательной деятельности |
|------|------|------------|------------------|---------------------------------|--|
| | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|-------|
| | | | | | и |
| Раздел 1 Знания о физической культуре (9ч.) | | | | | |
| 1.1 История физической культуры | | | | | |
| 1 | История возникновения и формирования физической культуры. | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. | 1 | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований | |
| 2 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | Летние и зимние Олимпийские игры современности | 1 | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» | 1,2,5 |
| 3 | Физическая культура и олимпийского движения в России (СССР). | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). | 1 | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. | |
| 1.2. Физическая культура (основные понятия) | | | | | |
| 4 | Физическое развитие человека. | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. | 1 | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. | |
| 5 | Личная | Общие гигиенические правила, режим | 1 | Продолжают усваивать | |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| | гигиена в процессе занятий физическими упражнениями и. | дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. | | основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. |
| 6 | Адаптивная физическая культура. | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления | 1 | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Применяют комплексы упражнений лечебной физической культуры в зависимости от индивидуальных отклонений в типах осанки, при нарушении центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости |
| 7 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования | 1 | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека |
| 1.3. Физическая культура человека. | | | | |
| 8 | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах | 1 | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах |

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| 9 | Совершенствование физических способностей | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования | 1 | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма | |
|---|---|--|---|--|--|

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. (2ч.)

2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|
| 10 | Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. | Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. Спорт и спортивная подготовка. Основные понятия: «спорт для всех», «спорт высших достижений», «олимпийский спорт и спорт паралимпийский». Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для различных видов спорта. Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». | 1 | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. Готовятся и пробуют выполнить тестовые нормативы Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» третьей и четвёртой ступеней. | |
|----|--|--|---|--|--|

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|
| 11 | Самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и. | Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля | 1 | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Ведут дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности, физического развития, планы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями | |
|----|--|--|---|--|--|

Раздел 3 Физическое совершенствование. (91ч.)

3.1. Физкультурно- оздоровительная деятельность. (в режиме учебного дня, учебной недели)

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|
| | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики | | Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют и выполняют комплексы | |
|--|---|--|--|---|--|

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|-------|
| | недели. | | | физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности. | |
| | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения) | | Составляют и выполняют индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения) | |
| 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. | | | | | |
| Двигательные умения и навыки | | | | | |
| 3.2.1. Легкая атлетика. (20ч.) | | | | | |
| 12 89 | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей | Овладение техникой спринтерского бега Низкий старт до 30 м. Развитие скоростных способностей Эстафеты, старты из различных исходных положений. | 6 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное | 1,2,5 |
| 13 90 | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. | Овладение техникой спринтерского бега Бег с ускорением от 70 до 80 м. Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением, с максимальной скоростью | | выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих | |
| 14 91 | Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. | Овладение техникой спринтерского бега Скоростной бег до 70м. Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки. | | физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | |
| 15 92 | Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. | Овладение техникой спринтерского бега Бег на результат 60м. Совершенствование двигательных способностей | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 16- | Прыжковые | Овладение техникой прыжка в длину. | 4 | Описывают технику | |

| | | | | |
|-------------|---|---|---|---|
| 17-93-94 | упражнения. Знания о физической культуре. | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | | выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 18-19-95-96 | Прыжковые упражнения. Самостоятельные занятия. | Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. | 4 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| 20-21-97-98 | Метание малого мяча. Овладение организаторскими умениями. | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места с шага, с двух шагов на дальность отскока от стены; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) девушки с расстояния 12-14 м, юноши до 16м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, двух шагов, трёх шагов, четырёх шагов вперёд-вверх. | 4 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное |

| | | | | | |
|--|------------------------------------|--|---|--|-------|
| | | Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощи в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | | выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований | |
| 3.2.2. Кроссовая подготовка (8ч.) | | | | | |
| 22-23 99-100 | Кроссовая подготовка. | Овладение техникой кроссового бега. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Развитие выносливости. Круговая тренировка | 8 | Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения техники выполнения бега по пересечённой местности. Объясняют необходимость соблюдения техники безопасности при освоении техники движения бега по пересечённой местности. | 3,5,7 |
| 24 101 | | Овладение техникой кроссового бега. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по пересеченной местности, преодоление препятствий на местности. Развитие выносливости. Кроссовый бег до 20 мин. | | | |
| 25 102 | | Овладение техникой кроссового бега. Преодоление полос препятствий Кросс до 3 км | | | |
| 3.2.3. Самбо 34 ч (Гимнастика с основами акробатики 14 ч. Самбо 20ч.) | | | | | |
| 26 | Инструктаж по технике безопасности | Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой с элементами акробатики. Освоение | 1 | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время | 1,3,5 |

| | | | | |
|----|---|--|---|--|
| | при занятиях гимнастикой с основами акробатики и самбо. Организующие команды и приёмы | строевых упражнений. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. | | занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| 27 | Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении: | Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ног, подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Совершенствование двигательных способностей. | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости. |
| 28 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении. Развитие гибкости. | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на месте и в движении. совершенствование двигательных способностей сочетание различных положений рук, ног, туловища, сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, приседаниями, с поворотами, простые связки, ОРУ в парах. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Совершенствование двигательных способностей. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют данные упражнения для развития гибкости |
| 29 | Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие координационных способностей. | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3– 5 кг), тренажёров, эспандеров. Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Совершенствование координационных способностей | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей |
| 30 | Упражнения и комбинации | Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: из виса на | 1 | Составляют гимнастические |

| | | | | |
|-------|--|---|---|--|
| | на гимнастических брусьях и перекладине. Знания о физической культуре. | подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. | | комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. |
| 31-32 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | 2 | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| 33 | Опорные прыжки. Развитие координационных способностей. | Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Совершенствование координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков и вращений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | Описывают технику выполнения опорных прыжков. Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Обосновывают значение гимнастических упражнений для укрепления здоровья. Объясняют необходимость соблюдения техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 34-35 | Опорные прыжки. Развитие | Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок | 2 | Обосновывают значение гимнастических упражнений. |

| | | | | |
|-------|--|---|---|--|
| | скоростно-силовых способностей и силовой выносливости | бокком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Совершенствование скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | | гимнастических упражнений для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических упражнений. |
| 36 | Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости. | Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Совершенствование двигательных способностей. Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. | 1 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития гибкости, координационных способностей. |
| 37-38 | Акробатические упражнения и комбинации. Самостоятельные занятия. | Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Самостоятельные занятия: Совершенствование силовых, координационных способностей, гибкости. | 2 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических упражнений. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |
| 39 | Акробатические упражнения и комбинации. Овладение организаторскими умениями. | Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | 1 | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации |

| | | | | | |
|-------|--|---|---|---|-------|
| | | | | упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований | |
| 40 | Самбо и ее лучшие представители. Специально-подготовительные упражнения. | Самбо. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. | 1 | Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. | 1,2,5 |
| 41 | Специально-подготовительные упражнения. Приемы самостраховки. | Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. | 1 | Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. | |
| 42-43 | Анализ техники физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения. Приемы самостраховки | Анализ техники приемов Самбо. Самостраховка вперед на руки. прыжком. Падения на руки прыжком назад. | 2 | Уметь анализировать технику физических упражнений самбо. | |

| | | | | | |
|-------|---|---|---|--|--|
| 44 | Специально-подготовительные упражнения. | Упражнения для бросков. Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. | 1 | Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях. | |
| 45 | Специально-подготовительные упражнения. | Упражнения для бросков. Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. | 1 | Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять. | |
| 46 | Специально-подготовительные упражнения для зацепов. | Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). | 1 | Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник специально-подготовительных упражнений с учётом требований её безопасности. | |
| 47-48 | Специально-подготовительные упражнения для подхватов. | Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата (без партнера и с партнером). С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). | 2 | Выполнять большой объем сложно-координационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств. | |
| 49-50 | Специально-подготовительные упражнения для бросков. | Для бросков. Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. | 2 | Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. | |
| 51-52 | Техническая подготовка. | Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, | 2 | Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, | |

| | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|---|-------|
| | Подножки. | стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. | | скручивание. Знать и уметь выполнять варианты передней, задней подножки. | |
| 53 | Техническая подготовка. Подсечки. | Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги. | 1 | Знать и уметь выполнять боковую подсечку. | |
| 54 | Техническая подготовка. Зацепы. | Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. | 1 | Знать и уметь выполнять зацеп голенью. Знать и уметь выполнять подхват под две ноги. | |
| 55 | Техническая подготовка. Броски. | Бросок через спину. Бросок через бедро. | 1 | Знать и уметь выполнять бросок через бедро, бросок через спину. | |
| 56 | Техническая подготовка. Приемы в положении лежа. | Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). | 1 | Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов. | |
| 57-59 | Тактическая подготовка. | Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию. | 3 | Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках. | |
| 3.2.4. Спортивные игры (29ч.) | | | | | |
| Баскетбол (10ч.) | | | | | |
| 60 | Баскетбол. Игра по правилам Требования к технике | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Перемещения в стойке приставными | 1 | Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и | 3,5,7 |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 61 | Баскетбол. Освоение ловли и передач мяча | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Дальнейшее закрепление ловли и передач мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 | |
| 62 | Баскетбол. Освоение техники ведения мяча | Дальнейшее закрепление техники ведения мяча Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника | 1 | |
| 63 | Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча | Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. | 1 | |
| 64 | Баскетбол. Игра по правилам. Освоение индивидуальной техники защиты. | Дальнейшее закрепление техники вырывания, выбивания, перехвата мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. | 1 | |
| 65 | Баскетбол. Игра по правилам. Закрепление владения мячом и развитие координационных способностей | Дальнейшее закрепление техники вырывания, выбивания, перехвата мяча. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом ведение, передача, бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику |
| 66 | Баскетбол. Игра по правилам. Закрепление техники перемещений, владения | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 | |

| | | | | |
|------------------------|---|--|---|---|
| | мячом и развитие координационных способностей | | | освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| 67-68 | Баскетбол. Освоение тактики игры | Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | 2 | |
| 69 | Баскетбол. Игра по правилам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей. | 1 | |
| Волейбол (10ч.) | | | | |
| 70 | Волейбол. Игра по правилам. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 71 | Волейбол. Освоение техники приёма и передач мяча. | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. во время игровой деятельности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых |
| 72 | Волейбол. Освоение техники нижней прямой подачи. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | 1 | |
| 73-74 | Волейбол. Освоение техники | Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. | 2 | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|
| | прямого нападающего удара. | | | способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | |
| 75 | Волейбол. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Совершенствование координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | 1 | | |
| 76 | Волейбол. Развитие выносливости. Самостоятельные занятия. | Дальнейшее развитие выносливости. Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. | 1 | | |
| 77 | Волейбол. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Совершенствование координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | 1 | | |
| 78 | Волейбол. Освоение тактики игры. Овладение организаторскими умениями | Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Позиционное нападение с изменением позиций. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | 1 | | |
| 79 | Волейбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Знания о | Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Терминология избранной спортивной игры; техника передачи, тактика нападений Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). | 1 | | |

| | | | | |
|----------------------|--|---|---|---|
| | спортивной игре. | | | |
| Футбол (9 ч.) | | | | |
| 80 | Футбол. Игра по правилам. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических |
| 81-82 | Футбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 2 | |
| 83 | Футбол. Освоение техники ведения мяча | Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. | 1 | |
| 84-85 | Футбол. Овладение техникой ударов по воротам | Совершенствование техники ударов по воротам. | 2 | |
| 86 | Футбол. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Совершенствование техники владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Передача мяча. ведение мяча. игра, головой. использованием, корпусом, обыгрыш сближающих противников. Финты. | 1 | |
| 87 | Футбол. Освоение тактики игры. | Совершенствование тактики игры. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 88 | Футбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Дальнейшее развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания. | 1 | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|
| | | | | способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | |
| 3.2.6. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (непосредственно на практических занятиях физической культурой, самостоятельных занятиях физической культурой) | | | | | |
| | | Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры). Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО | | Используют разученные упражнения, в самостоятельных занятиях при решении задач физической спортивной подготовки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений соблюдают правила безопасности. | |
| 3.2.7. Упражнения общеразвивающей направленности. (непосредственно на практических занятиях физической культурой, самостоятельных занятиях физической культурой) | | | | | |
| | | Упражнения для развития основных двигательных способностей гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. | |

9 класс.

| №п/п | Тема | Содержание | Количество часов | Универсальные учебные действия. | Основные направления воспитательной деятельности |
|------|------|------------|------------------|---------------------------------|--|
| | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|-------|
| | | | | | и |
| Раздел 1 Знания о физической культуре (9ч.) | | | | | |
| 1.1 История физической культуры | | | | | |
| 1 | История возникновения и формирования физической культуры. | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители) | 1 | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований | 1,2,5 |
| 2 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | 1 | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» | |
| 3 | Физическая культура и олимпийского движения в России (СССР). | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | 1 | Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. | |
| 1.2. Физическая культура (основные понятия) | | | | | |
| 4 | Физическое развитие человека. | Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. | 1 | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. | |
| 5 | Физическое развитие человека. | Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, | 1 | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям | |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| | | воображение, память) | | |
| 6 | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями и. | Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам | 1 | Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур. |
| 7 | Адаптивная физическая культура. | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления | 1 | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Применяют комплексы упражнений лечебной физической культуры в зависимости от индивидуальных отклонений в типах осанки, при нарушении центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости |
| 8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования | 1 | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека |
| 1.3. Физическая культура человека. | | | | |
| 9 | Совершенствование физических способностей | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования | 1 | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|
| | | | | физических способностей и основных систем организма | |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. (2ч.) | | | | | |
| 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | | | | | |
| 10 | Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. | Спорт и спортивная подготовка. Основные понятия: «спорт для всех», «спорт высших достижений», «олимпийский спорт и спорт паралимпийский». Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для различных видов спорта. Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Техничко-тактические действия национальных видов спорта | 1 | Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. Готовятся и пробуют выполнить тестовые нормативы Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» третьей и четвёртой ступеней. Овладевают и выполняют технико-тактические действия национальных видов спорта | |
| 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой. | | | | | |
| 11 | Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) | Основы обучения и самообучения двигательным действиям Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. | 1 | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. | |
| Раздел 3 Физическое совершенствование. (91ч.) | | | | | |
| 3.1. Физкультурно- оздоровительная деятельность. (в режиме учебного дня, учебной недели) | | | | | |
| | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики | | Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют и выполняют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности. | |
| | Индивидуаль | Индивидуальные комплексы адаптивной | | Составляют и | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|-------|
| | ные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения) | | выполняют индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения) | |
| 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. | | | | | |
| Двигательные умения и навыки | | | | | |
| 3.2.1. Легкая атлетика. (20ч.) | | | | | |
| 12 89 | Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей | Овладение техникой спринтерского бега Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Развитие скоростных способностей Эстафеты, старты из различных исходных положений. | 2 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | 1,2,5 |
| 13 90 | | Овладение техникой спринтерского бега Бег с ускорением от 70 до 80 м. Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением, с максимальной скоростью | 2 | | |
| 14 91 | Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. | Овладение техникой спринтерского бега Скоростной бег до 70м. Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки. | 2 | | |
| 15 92 | | Овладение техникой спринтерского бега Бег на результат 60м. Совершенствование двигательных способностей. | 2 | | |
| 16- 17 93- 94 | Прыжковые упражнения. Знания о физической культуре. | Овладение техникой прыжка в длину. Дальнейшее обучение техники прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название | 4 | | |

| | | | | |
|----------------|--|---|---|---|
| | | разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 18-19 95-96 | Прыжковые упражнения. Самостоятельные занятия. | Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. | 4 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| 20-21 97-98 | Метание малого мяча. Овладение организаторскими умениями. | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места с шага, с двух шагов на дальность отскока от стены; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) девушки с расстояния 12-14 м, юноши до 16м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, двух шагов, трёх шагов, четырёх шагов вперёд-вверх. Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощи в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | 4 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|-------|
| | | | | <p>развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p> | |
| 3.2.2. Кроссовая подготовка (8ч.) | | | | | |
| 22-99 | Кроссовая подготовка. | Овладение техникой кроссового бега. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Развитие выносливости. Круговая тренировка | 8 | Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения бега по пересечённой местности. Объясняют необходимость соблюдения техники безопасности при освоении техники движения бега по пересечённой местности. | 3,5,7 |
| 23-24-100-101 | | Овладение техникой кроссового бега. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по пересеченной местности, преодоление препятствий на местности. Развитие выносливости. Кроссовый бег до 20 мин. | | | |
| 25-102 | | Овладение техникой кроссового бега. Преодоление полос препятствий Кросс до 3 км | | | |
| 3.2.3. Самбо 34 ч. (Гимнастика с основами акробатики.14 ч. Самбо 20ч.) | | | | | |
| 26 | Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы | Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. | 1 | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | 1,3,5 |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| 27 | Организуящие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении: | Освоение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ног, подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Совершенствование двигательных способностей. | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют данные упражнения для развития гибкости |
| 28 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) на месте и в движении. Развитие гибкости. | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на месте и в движении. совершенствование двигательных способностей сочетание различных положений рук, ног, туловища, сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, приседаниями, с поворотами, простые связки, ОРУ в парах. Развитие гибкости. Совершенствование двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Совершенствование двигательных способностей. | 1 | |
| 29 | Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Развитие координационных способностей. | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3– 5 кг), тренажёров, эспандеров. Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Совершенствование координационных способностей | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей |
| 30 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине. Знания о | Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь Знания о физической | 1 | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических |

| | | | | |
|-------|--|---|---|--|
| | физической культуре. | культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. | | упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| 31-32 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | 2 | |
| 33 | Опорные прыжки. Развитие координационных способностей. | Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Совершенствование координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков и вращений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | Описывают технику выполнения опорных прыжков. Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Обосновывают значение гимнастических упражнений для укрепления здоровья. Объясняют необходимость соблюдения техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Обосновывают значение гимнастических упражнений для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических упражнений. |
| 34-35 | Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. | Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Совершенствование скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | 2 | |
| 36 | Акробатическ | Освоение акробатических упражнений. | 1 | Описывают технику |

| | | | | |
|-------|--|--|---|--|
| | ие упражнения и комбинации. Развитие гибкости. | Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. | | акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для |
| 37-38 | Акробатические упражнения и комбинации. Самостоятельные занятия. | Освоение акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. Самостоятельные занятия: Совершенствование силовых, координационных способностей, гибкости. | 2 | развития гибкости, координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических упражнений. |
| 39 | Акробатические упражнения и комбинации. Овладение организаторскими умениями. | Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований, дозировка упражнений | 1 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке |

| | | | | | |
|-------|---|---|---|---|-------|
| | | | | снарядов. Соблюдают правила соревнований | |
| 40 | Самбо. Успехи российских самбистов на международной арене. Специально-подготовительные упражнения. | Самбо. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. | 1 | Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. | 1,2,5 |
| 41 | Специально-подготовительные упражнения. Приемы самостраховки. | Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперед на руки из стойки на руках. | 1 | Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. | |
| 42-43 | Анализ техники физических упражнений Самбо, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Специально-подготовительные упражнения. Приемы самостраховки | Анализ техники приемов Самбо. Самостраховка вперед на руки. прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком. | 2 | Уметь анализировать технику физических упражнений самбо. | |
| 44 | Влияние занятий | Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми. | 1 | Уметь контролировать функционально- | |

| | | | | | |
|-------|--|--|---|--|--|
| | физической культурой на формирование положительных качеств личности. Специально-подготовительные упражнения. | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. Упражнения для бросков. Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. | | эмоциональное состояние организма на занятиях. | |
| 45 | Специально-подготовительные упражнения. | Упражнения для бросков. Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. | 1 | Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять. | |
| 46 | Специально-подготовительные упражнения для зацепов. | Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). | 1 | Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник специально-подготовительных упражнений с учётом требований её безопасности. | |
| 47-48 | Специально-подготовительные упражнения для подхватов. | Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата (без партнера и с партнером). С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). | 2 | Выполнять большой объем сложно-координационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств. | |
| 49-50 | Специально-подготовительные упражнения для бросков. | Для бросков. Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, | 2 | Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. | |

| | | | | | |
|-------|---|--|---|---|--|
| | | спиной, боком. | | | |
| 51-52 | Техническая подготовка. Подножки. | Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. | 2 | Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручивание. Знать и уметь выполнять варианты передней, задней подножки. | |
| 53 | Техническая подготовка. Подсечки. | Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги. | 1 | Знать и уметь выполнять боковую подсечку. | |
| 54 | Техническая подготовка. Зацепы. | Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. | 1 | Знать и уметь выполнять зацеп голенью. Знать и уметь выполнять подхват под две ноги. | |
| 55 | Техническая подготовка. Броски. | Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Бросок через спину. Бросок через бедро. | 1 | Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, бросок через спину. | |
| 56 | Техническая подготовка. Приемы в положении лежа. | Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников. | 1 | Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов. | |
| 57-59 | Тактическая подготовка. | Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию. | 2 | Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках. | |

| 3.2.4. Спортивные игры (29ч.) | | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|---|-------|
| Баскетбол (10ч.) | | | | | |
| 60 | Баскетбол. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 | Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 3,5,7 |
| 61 | Баскетбол. Освоение ловли и передач мяча | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Дальнейшее закрепление ловли и передач мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 | | |
| 62 | Баскетбол. Освоение техники ведения мяча. | Дальнейшее закрепление техники ведения мяча Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с сопротивлением защитника Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника | 1 | | |
| 63 | Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча | Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. | 1 | | |
| 64 | Баскетбол. Игра по правилам. Освоение индивидуальной техники защиты. | Совершенствование техники вырывания, выбивания, перехвата мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. | 1 | | |
| 65 | Баскетбол. Игра по правилам. Закрепление владения мячом и развитие координационных способностей | Совершенствование техники вырывания, выбивания, перехвата мяча. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом ведение, передача, бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 | | |
| 66 | Баскетбол. Игра по | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие | 1 | | |

| | | | | |
|------------------------|---|---|---|--|
| | правилам. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | координационных способностей Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | | освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила |
| 67-68 | Баскетбол. Освоение тактики игры | Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | 2 | игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| 69 | Баскетбол. Игра по правилам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей. | 1 | |
| Волейбол (10ч.) | | | | |
| 70 | Волейбол. Игра по правилам. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 71 | Освоение техники приёма и передач мяча. | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. во время игровой деятельности. Определяют степень утомления организма во время игровой |
| 72 | Освоение техники нижней прямой подачи. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Приём мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | 1 | |

| | | | | |
|-------|--|--|---|---|
| 73-74 | Освоение техники прямого нападающего удара. | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча, отраженного сеткой. | 2 | <p>деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> |
| 75 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Совершенствование координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | 1 | |
| 76 | Развитие выносливости. Самостоятельные занятия. | Совершенствование выносливости. Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. | 1 | |
| 77 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Совершенствование координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | 1 | |
| 78 | Освоение тактики игры. Овладение организаторскими умениями | Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | 1 | |
| 79 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Знания о спортивной игре. | Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила соревнований по волейболу, правила судейства игры. | 1 | |

| | | | | |
|----------------------|--|--|---|---|
| | | Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. | | |
| Футбол (9 ч.) | | | | |
| 80 | Футбол. Игра по правилам. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических |
| 81-82 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча | 2 | |
| 83 | Освоение техники ведения мяча | Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. | 1 | |
| 84-85 | Овладение техникой ударов по воротам | Совершенствование техники ударов по воротам. | 2 | |
| 86 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Совершенствование техники владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Передача мяча. ведение мяча. игра, головой. использованием, корпусом, обыгрыш сближающих противников. Финты. | 1 | |
| 87 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 88 | Освоение тактики игры. | Совершенствование тактики игры. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 88 | Овладение игрой и | Дальнейшее развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным | 1 | |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
| | комплексное развитие психомоторных способностей. | правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания. | | способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | |
| 3.2.6. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (непосредственно на практических занятиях физической культурой, самостоятельных занятиях физической культурой) | | | | | |
| | | <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО</p> | | Используют разученные упражнения, в самостоятельных занятиях при решении задач физической спортивной подготовки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений соблюдают правила безопасности. | |
| 3.2.7. Упражнения общеразвивающей направленности. (непосредственно на практических занятиях физической культурой, самостоятельных занятиях физической культурой) | | | | | |
| | | Упражнения для развития основных двигательных способностей гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201167

Владелец Колосова В.А

Действителен с 12.09.2023 по 11.09.2024