

Муниципальное образование Новокубанский район х. Марьинский
муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 им. В.Н. Барчан х.Марьинского
муниципального образования Новокубанский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МОАУСОШ №14 им.В.Н. Барчан х. Мрьинского
от 30.08. 2022 года протокол № 1
Председатель _____ В.Ф.Голубец

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

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

Количество часов 510

Учитель физической культуры МОАУСОШ №14 им. В.Н.Барчан х. Марьинского Мирошниченко Светлана Леонидовна

Программа разработана:

1. в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, с учетом программы «Физическая культура» предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы - М.: Просвещение 2016 год
2. на основе программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов и методического пособия по Самбо для общеобразовательных организаций. Авторы: Табаков С.Е., Ломакина Е.В. Москва. 2016. Министерство образования и науки РФ. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская федерация Самбо».

С учетом УМК: под редакцией М.Я. Виленского «Физическая культура».- М.: Просвещение 2014 год.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

1. *Патриотического воспитания:* осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
2. *Гражданского воспитания:* готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.
3. *Духовно-нравственного воспитания:* ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части

общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость,

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

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

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

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

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

8. *Экологического воспитания*: экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты должны отражать:

1.Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

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

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

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

Самоконтроль (рефлексия): давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям. **Эмоциональный интеллект:** управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других: осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую; быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких

травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время

самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения **выпускник научится:**

– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

– характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

– раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

– разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

– руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

– руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные

соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол (мини-футбол), волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

- владеть техникой выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

2. Содержание программы по предмету «Физическая культура»

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом основного общего образования отводится 510 часов, из них с 5 по 9 класс по 102 часа ежегодно (3 часа в неделю)

«Самбо в школу» рабочая программа предусматривает выделение 34 часа от объема времени, отводимого на изучение модуля «Самбо» раздела «Физическое совершенствование».

Раздел Плавание и лыжные гонки не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна и необходимых сезонных условий для занятий лыжными гонками. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Кроссовая подготовка: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации), а также введение гандбола.

Гимнастика: кувырки, перекаты, строевые упражнения.

В соответствии с положением утвержденным постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014г №540 в данную рабочую программу включены формы и виды физкультурной деятельности по подготовке к сдаче нормативов (тестов) Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)

5 класс(102 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Зарождение Олимпийские игр древности.

Наши соотечественники – олимпийский чемпионы.

Познай себя. Ростовесовые показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в России.

Физическая культура (основные понятия). Комплексы дыхательных упражнений.

Физическая культура человека. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. ТБ. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. История гимнастики. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения. Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, перекат назад. Развитие координационных способностей. Гимнастика входит в олимпийскую программу. Кувырок вперёд, перекат назад. Гимнастические упражнения это здоровье, гармоничное физическое развитие. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.

Лёгкая атлетика. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). ТБ. бег по дистанции, финиширование. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность. Бег (100 м) на результат. Развитие скоростных качеств. Осанка, её значение для здоровья и хорошей учёбы. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств. ТБ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Бег (100 м) на результат. Эстафеты по кругу. Гигиена одежды на ф.к. в разные времена года. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча.

Кроссовая подготовка. Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. ТБ. Игры по интересам. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа. Бег в гору. Правила поведения во

дворах, на игровых площадках, спортплощадках во внеурочное время. Равномерный бег (16 мин). Эстафеты. Спортивные игры. Бег по пересечённой местности. Требования к одежде на занятиях ф.к. Бег по пересечённой местности (3 км). ОРУ. Преодоление препятствий. Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине

Спортивные игры.

Баскетбол. ТБ. Развитие баскетбола в России и крае. Обучение ловли и передач мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте в движении по прямой. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Позиционное нападение (5:0). Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении. Эстафеты с передачей и ведением мяча

Волейбол. ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. История волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку. Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол. Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Учебная двусторонняя игра по упрощённым правилам

Футбол. ТБ. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой. Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам. История футбола. Характеристика футбола. Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.

Гандбол. ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Выбивание мяча, блокирование броска. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Гандбол входит в Олимпийскую программу. Бросок мяча по воротам в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Самбо. Общая и специальная физическая подготовка: Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком

Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка и.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков 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. Техника стоя. Задняя подножка.

Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Учебные схватки с использованием игр в касания. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке.

Бросок через спину. Бросок через бедро. Техника 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 и рычаг локтя). Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди

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

6 класс (102 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Зарождение Олимпийские игры древности.

Наши соотечественники – олимпийский чемпионы.

Познай себя. Росто-весовые показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Физическая культура (основные понятия). Комплексы дыхательных упражнений.

Физическая культура человека. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. ТБ. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. История гимнастики. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения. Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, перекат назад. Развитие координационных способностей. Гимнастика входит в олимпийскую программу. Кувырок вперёд, перекат назад. Гимнастические упражнения это здоровье, гармоничное физическое развитие. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.

Лёгкая атлетика. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). ТБ. бег по дистанции, финиширование. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность. Бег (100 м) на результат. Развитие скоростных качеств. Осанка, её значение для здоровья и хорошей учёбы. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств. ТБ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Бег (100 м) на результат. Эстафеты по кругу. Гигиена одежды на ф.к. в разные времена года. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча.

Кроссовая подготовка. Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. ТБ. Игры по интересам. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа. Бег в гору. Правила поведения во

дворах, на игровых площадках, спортплощадках во внеурочное время. Равномерный бег (16 мин). Эстафеты. Спортивные игры. Бег по пересечённой местности. Требования к одежде на занятиях ф.к. Бег по пересечённой местности (3 км). ОРУ. Преодоление препятствий. Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине

Спортивные игры.

Баскетбол. ТБ. Развитие баскетбола в России и крае. Обучение ловли и передач мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте в движении по прямой. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Позиционное нападение (5:0). Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении. Эстафеты с передачей и ведением мяча

Волейбол. ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. История волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку. Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол. Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Учебная двусторонняя игра по упрощённым правилам

Футбол. ТБ. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой. Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам. История футбола. Характеристика футбола. Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.

Гандбол. ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Выбивание мяча, блокирование броска. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Гандбол входит в Олимпийскую программу. Бросок мяча по воротам в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Самбо. Падение на спину перекатом через партнёра. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком

Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка и.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков 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. Техника стоя. Задняя подножка.

Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Учебные схватки с использованием игр в касания. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке.

Бросок через спину. Бросок через бедро. Техника 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 и рычаг локтя). Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди

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

7 класс (102 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. История зарождения олимпийского движения в России.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».
Комплексы дыхательных упражнений.

Физическая культура человека. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. ТБ. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. История гимнастики. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения. Прыжок «ноги врозь» (козёл $h=90$ см). Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, перекат назад. Развитие координационных способностей. Гимнастика входит в олимпийскую программу. Кувырок вперёд, перекат назад. Гимнастические упражнения это здоровье, гармоничное физическое развитие. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.

Лёгкая атлетика. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). ТБ. бег по дистанции, финиширование. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность. Бег (100 м) на результат. Развитие скоростных качеств. Осанка, её значение для здоровья и хорошей учёбы. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств. ТБ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Специальные беговые

упражнения. Подвижные игры. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Бег (100 м) на результат. Эстафеты по кругу. Гигиена одежды на ф.к. в разные времена года. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча.

Кроссовая подготовка. Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. ТБ. Игры по интересам. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа. Бег в гору. Правила поведения во дворах, на игровых площадках, спортплощадках во внеурочное время. Равномерный бег (16 мин). Эстафеты. Спортивные игры. Бег по пересечённой местности. Требования к одежде на занятиях ф.к. Бег по пересечённой местности (3 км). ОРУ. Преодоление препятствий. Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине

Спортивные игры.

Баскетбол. ТБ. Развитие баскетбола в России и крае. Обучение ловли и передач мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте в движении по прямой. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Позиционное нападение (5:0). Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении. Эстафеты с передачей и ведением мяча

Волейбол. ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. История волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку. Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол. Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Учебная двусторонняя игра по упрощённым правилам

Футбол. ТБ. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой. Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам. История футбола. Характеристика футбола. Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.

Гандбол. ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Выбивание мяча,

блокирование броска. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Гандбол входит в Олимпийскую программу. Бросок мяча по воротам в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Самбо. Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком

Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка и.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков 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. Техника стоя. Задняя подножка.

Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Учебные схватки с использованием игр в касания. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке.

Бросок через спину. Бросок через бедро. Техника 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 и рычаг локтя). Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди

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

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Олимпийское движение в дореволюционной России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Сведения о московской Олимпиаде 1980г. и о зимней Олимпиаде в Сочи 2014г.

Физическая культура (основные понятия).

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Физическая культура человека.

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. ТБ. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. История гимнастики. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения. Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, перекат назад. Развитие координационных способностей. Гимнастика входит в олимпийскую программу. Кувырок вперёд, перекат назад. Гимнастические упражнения это здоровье, гармоничное физическое развитие. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.

Лёгкая атлетика. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). ТБ. бег по дистанции, финиширование. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность. Бег (100 м) на результат. Развитие скоростных качеств. Осанка, её значение для здоровья и хорошей учёбы. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств. ТБ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Бег (100 м) на результат. Эстафеты по кругу. Гигиена одежды на ф.к. в разные времена года. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча.

Кроссовая подготовка. Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. ТБ. Игры по интересам. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа. Бег в гору. Правила поведения во дворах, на игровых площадках, спортплощадках во внеурочное время. Равномерный бег (16 мин). Эстафеты. Спортивные игры. Бег по пересечённой местности. Требования к одежде на занятиях ф.к. Бег по пересечённой местности (3 км). ОРУ. Преодоление препятствий. Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине

Спортивные игры.

Баскетбол. ТБ. Развитие баскетбола в России и крае. Обучение ловли и передач мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте в движении по прямой. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Позиционное нападение (5:0). Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении. Эстафеты с передачей и ведением мяча

Волейбол. ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. История волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку. Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол. Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Учебная двусторонняя игра по упрощённым правилам

Футбол. ТБ. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой. Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам. История футбола. Характеристика футбола. Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.

Гандбол. ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Выбивание мяча, блокирование броска. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Гандбол входит в Олимпийскую программу. Бросок мяча по воротам в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Самбо. Падение на спину перекатом через партнёра. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнёра, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Самостраховкаи.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков 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 партнёра на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Техническая подготовка. Техника стоя. Задняя подножка.

Задняя подножка, выполняемая партнёру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнёра. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнёре, стоящем на колене; партнёру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Учебные схватки с использованием игр в касания. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнёру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнёру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнёру, в стойке.

Бросок через спину. Бросок через бедро. Техника 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 и рычаг локтя).

Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди

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

9 класс (102 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности (виды, правила, известные участники и победители).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980г. и о зимней Олимпиаде в Сочи 2014г.

Физическая культура (основные понятия).

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Физическая культура человека.

Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.

Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, память, воображение, мышление).

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Правила техники безопасности и страховки при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м),

смешанные висы (д). Подтягивание в висе. История развития гимнастики. Отжимания, наклоны. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической скамейке. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок «ноги врозь», «ноги согнув» (h=100см). Ведение дневника самонаблюдения. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, перекат назад. Стойки. Кувырок вперёд, перекат назад. Подвижная игра «Перестрелка». Опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись (зачет). Подвижная игра «Воробы и вороны».

Лёгкая атлетика. Высокий старт от 20 до 25 м., бег с ускорением от 50 до 60 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег по дистанции, специальные беговые упражнения. финиширование. Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Прыжки через короткую скакалку (зачет). Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Бег 300 м (зачет). Эстафетный бег. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги» (зачет). Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную цель. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа. Бег в равномерном темпе от 15 до 17 минут. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность. Бег в равномерном темпе. Челночный бег 3* 10 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег с ускорением от 40 до 50 м. Бег 60 м с высокого старта (зачет). Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег 300 м (зачет). Прыжки в высоту с 5—7 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с 5—7 шагов разбега способом «перешагивание». ВФСК «ГТО» - подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).

Кроссовая подготовка. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт группой. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 14 минут. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 16 минут. Прыжки через длинную скакалку. Преодоление препятствий. «Личная гигиена». Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 19 минут. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 21 минут. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты. Прыжки через длинную скакалку. Кросс – 1000 м (зачет). «Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия». Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт группой. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 12 минут. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 19 минут. Прыжки через длинную скакалку.

Спортивные игры.

Баскетбол. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Развитие баскетбола в России и крае. ТБ. Ведение мяча на месте. Перехваты, отбор мяча. Игра в мини- баскетбол Эстафеты с ловлей, ведением, броском мяча, обучение ловли и передачи мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Двумя руками от головы. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в парах и в тройках. Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы. Одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Бросок двумя руками в прыжке. Одной рукой от плеча два шага. Двусторонняя игра по упрощённым правилам «Быстрый прорыв». Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении. Эстафеты с передачей и ведением мяча. Мини-баскетбол.

Волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Приём мяча двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Правила игры. Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд. Нижняя прямая подача. ТБ. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. Действия игроков в защите и нападении. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд. Расстановка игроков. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после движения вперёд. Одиночное блокирование. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча сверху двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения. Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная двусторонняя игра по упрощённым правилам.

Футбол. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной подъёма. Остановка мяча. Удары по неподвижному мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.

Гандбол. Правила техники безопасности при занятиях гандболом. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении и прыжке, в парах, в тройках. История гандбола. Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передачи мяча. Выбивание мяча, блокирование броска. Штрафной бросок. Тактические действия. Расположение игроков на поле. Быстрый прорыв. Игра вратаря. Взаимодействие с защитниками. Игра по упрощённым правилам. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини – гандбола.

Самбо. Падение на спину перекатом через партнёра. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнёра, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком

Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка и.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков 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 партнёра на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Техническая подготовка. Техника стоя. Задняя подножка.

Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Учебные схватки с использованием игр в касания. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке.

Бросок через спину. Бросок через бедро. Техника 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 и рычаг локтя). Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди

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

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Физическая культура как область знаний	8ч	8ч	8ч	8ч	8ч
1	<i>История физической культуры</i>	2	2	2	2	2
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	1	1	1	1	1
3	<i>Физическая культура человека</i>	5	5	5	5	5
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9ч	9ч	9ч	9ч	9ч
2.2	Легкая атлетика	12ч	12ч	12ч	12ч	12ч
2.3	Спортивные игры:	31ч	31ч	31ч	31ч	31ч
2.3.1	Гандбол	7	7	7	7	7
2.3.2	Баскетбол	9	9	9	9	9
2.3.3	Волейбол	9	9	9	9	9
2.3.4	Футбол	6	6	6	6	6
2.4	Кроссовая подготовка	8ч	8ч	8ч	8ч	16ч
2.5	Самбо	170	34ч	34ч	34ч	34ч
Всего:		102ч	102ч	102ч	102ч	102ч
Итого:		510 ч				

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом программы воспитания с указанием количества часов.

Отводимых на освоение каждой темы

5 класс - 102 часов

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	12	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). ТБ.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Высокий старт (10-15 м), бег по дистанции, финиширование. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность	1		
		Бег (100 м) на результат. Развитие скоростных качеств. Осанка , её значение для здоровья и хорошей учёбы. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
		Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1		
		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
		Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места.	1		
		Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств.	1		
		ТБ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
		Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1		
		Высокий старт (15-20 м), бег с ускорением (40-50 м). Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	1		

		Бег (100 м) на результат. Эстафеты по кругу. Гигиена одежды на ф.к. в разные времена года.	1		
		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча.	1		
Кроссовая подготовка	8	Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. ТБ. Игры по интересам.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Равномерный бег (14мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа.	1		
		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Правила поведения во дворах, на игровых площадках, спортплощадках во внеурочное время.	1		
		Равномерный бег (16 мин). Эстафеты. Спортивные игры.	1		
		Равномерный бег (18мин). Бег по пересечённой местности. Требования к одежде на занятиях ф.к.	1		
		Бег по пересечённой местности (3 км). ОРУ	1		
		ТБ. Равномерный бег (10 мин). Преодоление препятствий.	1		
		Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине	1		
Баскетбол	9	ТБ. Развитие баскетбола в России и крае.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных
		Обучение ловли и передач мяча.	1		
		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте в движении по прямой.	1		
		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	1		
		Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы.	1		
		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Позиционное нападение (5:0).	1		

		Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Эстафеты с передачей и ведением мяча	1		
Гандбол	7	ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Остановка двумя шагами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1		
		Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении и в движении.	1		
		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1		
		Выбивание мяча, блокирование броска.	1		
		Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Гандбол входит в Олимпийскую программу.	1		
Бросок мяча по воротам в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	1				
Волейбол	9	ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i>	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование
		Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд.	1		

		История волейбола.		контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд.	1		4. Приобщение детей к культурному наследию
		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Т.Б.	1		5. Популяризация научных знаний среди детей
		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку.	1	Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	
		Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания.	1	<i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
		Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол.	1		
		Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам	1		
Гимнастик а	9	Т.Б. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	1.Гражданское воспитание;
		Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. История гимнастики.	1		2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;
		Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей.	1	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.	1		4. Приобщение детей к культурному наследию
		Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие силовых способностей.	1		5. Популяризация научных знаний среди детей
		Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие координационных способностей.	1	Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	
		Кувырок вперёд, перекат назад. Развитие координационных способностей. Гимнастика входит в олимпийскую программу.	1	<i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	
		Кувырок вперёд, перекат назад. Гимнастические упражнения это здоровье, гармоничное физическое развитие.	1		
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.	1		

				ситуациях и условиях.	
Футбол	6	ТБ. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола.	1		
		Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		
		Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1		
		История футбола. Характеристика футбола.	1		
		Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.	1		
Основы знаний	8	Режим дня и его основное содержание.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация
		Физическая культура в современном обществе.	1		
		Физическая культура человека.	1		
		Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой.	1		
		Самонаблюдение и самоконтроль	1		
		Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	1		
		История физической культуры.	1		
		История футбола. Характеристика футбола.	1		

				значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	научных знаний среди детей
Самбо	34	Освоение группировки. Приемы самостраховки: на спину перекатом. Приемы самостраховки: на бок перекатом. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком	10	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Броски и падения. Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Падение на спину прыжком. Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	10	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия. Характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	
		Учебные схватки с использованием игр в касания. Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицам. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	14	Контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях	

				самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности. Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	
--	--	--	--	--	--

6 класс - 102 часа

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	12	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). ТБ.	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и</p>	<p>1.Гражданское воспитание;</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p>
		Высокий старт (10-15 м), бег по дистанции, финиширование. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность	1		
		Бег (100 м) на результат. Развитие скоростных качеств. Осанка, её значение для здоровья и хорошей учёбы. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
		Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1		
		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
		Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - прыжок в	1		

		длину с места.		значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	5. Популяризация научных знаний среди детей
		Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств.	1		
		ТБ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
		Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1		
		Высокий старт (15-20 м), бег с ускорением (40-50 м). Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	1		
		Бег (100 м) на результат. Эстафеты по кругу. Гигиена одежды на ф.к. в разные времена года.	1		
		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча.	1		
Кроссовая подготовка	8	Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. ТБ. Игры по интересам.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Равномерный бег (14мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа.	1		
		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Правила поведения во дворах, на игровых площадках, спортплощадках во внеурочное время.	1		
		Равномерный бег (16 мин). Эстафеты. Спортивные игры.	1		
		Равномерный бег (18мин). Бег по пересечённой местности. Требования к одежде на занятиях ф.к.	1		
		Бег по пересечённой местности (3 км). ОРУ	1		
		ТБ. Равномерный бег (10 мин). Преодоление препятствий.	1		
		Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине	1		
Баскетбол	9	ТБ. Развитие баскетбола в России и крае.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе,	1.Гражданское воспитание;
		Обучение ловли и передач мяча.	1		

		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте в движении по прямой.	1	устанавливать рабочие отношения.	2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	
		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	1	<i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	
		Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы.	1	<i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Позиционное нападение (5:0).	1		
		Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении.	1		
		Эстафеты с передачей и ведением мяча	1		
Гандбол	7	ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Остановка двумя шагами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	
		Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении и в движении.	1	<i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	
		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	<i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества	
		Выбивание мяча, блокирование броска.	1		
		Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Гандбол входит в Олимпийскую программу.	1		
		Бросок мяча по воротам в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	1		

				личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
Волейбол	9	ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. История волейбола.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд.	1		
		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Т.Б.	1		
		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания.	1		
		Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол.	1		
		Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам	1		
Гимнастик а	9	ТБ. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных
		Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. История гимнастики.	1		
		Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей.	1		
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.	1		
		Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие силовых способностей.	1		
		Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие	1		

		координационных способностей.		факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Кувырок вперед, перекат назад. Развитие координационных способностей. Гимнастика входит в олимпийскую программу.	1		
		Кувырок вперед, перекат назад. Гимнастические упражнения это здоровье, гармоничное физическое развитие.	1	<i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.	1		
Футбол	6	ТБ. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола.	1		
		Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		
		Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1		
		История футбола. Характеристика футбола.	1		
		Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.	1		
Основы знаний	8	Режим дня и его основное содержание.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i>	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование
		Физическая культура в современном обществе.	1		
		Физическая культура человека.	1		
		Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой.	1		

		Самонаблюдение и самоконтроль	1	контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	русской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе русских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	1		
		История физической культуры.	1		
		История футбола. Характеристика футбола.	1		
Самбо	34	Освоение группировки. Приемы самостраховки: на спину перекатом. Приемы самостраховки: на бок перекатом. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком	10	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия. Характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Контролировать функционально-эмоциональное	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование русской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе русских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Броски и падения. Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Падение на спину прыжком. Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	10		
		Учебные схватки с использованием игр в касания. Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицам. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине).	14		

		Подбив тазом, спиной, боком. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.		состояние организма на занятиях Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	
--	--	--	--	---	--

7 класс – 102 часа.

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая	12	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). ТБ.	1	Коммуникативные:	1.Гражданское

атлетика		Высокий старт (10-15 м), бег по дистанции, финиширование. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность	1	работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Бег (100 м) на результат. Развитие скоростных качеств. Осанка, её значение для здоровья и хорошей учёбы. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
		Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1		
		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
		Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места.	1		
		Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств.	1		
		ТБ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
		Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1		
		Высокий старт (15-20 м), бег с ускорением (40-50 м). Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	1		
		Бег (100 м) на результат. Эстафеты по кругу. Гигиена одежды на ф.к. в разные времена года.	1		
	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча.	1			
Кроссовая подготовка	8	Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. ТБ. Игры по интересам.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских
		Равномерный бег (14мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа.	1		
		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Правила поведения во дворах, на игровых площадках, спортплощадках во внеурочное время.	1		
		Равномерный бег (16 мин). Эстафеты. Спортивные игры.	1		
		Равномерный бег (18мин). Бег по пересечённой местности.	1		

		Требования к одежде на занятиях ф.к.		рефлексии деятельности.	традиционных ценностей;
		Бег по пересечённой местности (3 км). ОРУ	1	Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	4. Приобщение детей к культурному наследию
		ТБ. Равномерный бег (10 мин). Преодоление препятствий.	1		5. Популяризация научных знаний среди детей
		Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине	1	<i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
Баскетбол	9	ТБ. Развитие баскетбола в России и крае.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	1.Гражданское воспитание;
		Обучение ловли и передач мяча.	1		2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;
		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте в движении по прямой.	1	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;
		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	4. Приобщение детей к культурному наследию
		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	1		5. Популяризация научных знаний среди детей
		Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы.	1	<i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	
		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Позиционное нападение (5:0).	1		
		Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении.	1		
		Эстафеты с передачей и ведением мяча	1		

				(нестандартных) ситуациях и условиях.	
Гандбол	7	ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Остановка двумя шагами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1		
		Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении и в движении.	1		
		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1		
		Выбивание мяча, блокирование броска.	1		
		Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Гандбол входит в Олимпийскую программу.	1		
Бросок мяча по воротам в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	1				
Волейбол	9	ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских
		Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. История волейбола.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд.	1		
		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Т.Б.	1		

		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку.	1	рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания.	1		
		Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол.	1		
		Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам	1		
Гимнастика	9	ТБ. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. История гимнастики.	1		
		Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей.	1		
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.	1		
		Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие силовых способностей.	1		
		Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие координационных способностей.	1		
		Кувырок вперёд, перекаат назад. Развитие координационных способностей. Гимнастика входит в олимпийскую программу.	1		
		Кувырок вперёд, перекаат назад. Гимнастические упражнения это здоровье, гармоничное физическое развитие.	1		
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.	1		

				(нестандартных) ситуациях и условиях.	
Футбол	6	ТБ. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола.	1		
		Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		
		Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1		
		История футбола. Характеристика футбола.	1		
		Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.	1		
Основы знаний	8	Режим дня и его основное содержание.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских
		Физическая культура в современном обществе.	1		
		Физическая культура человека.	1		
		Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой.	1		
		Самонаблюдение и самоконтроль	1		
		Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	1		
		История физической культуры.	1		
		История футбола. Характеристика футбола.	1		

				рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
Самбо	34	Освоение группировки. Приемы самостраховки: на спину перекатом. Приемы самостраховки: на бок перекатом. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком	10	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;
		Броски и падения. Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Падение на спину прыжком. Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	10	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.	4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Учебные схватки с использованием игр в касания. Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицам. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на	14	Характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях Демонстрировать технику выполняемых упражнений	

		одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.		с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности. Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	
--	--	--	--	--	--

8 класс - 102 часа

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	12	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). ТБ.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской
		Высокий старт (10-15 м), бег по дистанции, финиширование. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность	1		
		Бег (100 м) на результат. Развитие скоростных качеств. Осанка, её значение для здоровья и хорошей учёбы. ВФСК «ГТО» -	1		

		сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1		
		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
		Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места.	1		
		Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств.	1		
		ТБ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
		Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1		
		Высокий старт (15-20 м), бег с ускорением (40-50 м). Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	1		
		Бег (100 м) на результат. Эстафеты по кругу. Гигиена одежды на ф.к. в разные времена года.	1		
		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча.	1		
Кроссова я подготов ка	8	Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. ТБ. Игры по интересам.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к
		Равномерный бег (14мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа.	1		
		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Правила поведения во дворах, на игровых площадках, спортплощадках во внеурочное время.	1		
		Равномерный бег (16 мин). Эстафеты. Спортивные игры.	1		
		Равномерный бег (18мин). Бег по пересечённой местности. Требования к одежде на занятиях ф.к.	1		
		Бег по пересечённой местности (3 км). ОРУ	1		
		ТБ. Равномерный бег (10 мин). Преодоление препятствий.	1		
		Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	1		

		на полу. Подтягивание на перекладине		<i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
Баскетбол л	9	ТБ. Развитие баскетбола в России и крае.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Обучение ловли и передач мяча.	1		
		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте в движении по прямой.	1		
		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	1		
		Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы.	1		
		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Позиционное нападение (5:0).	1		
		Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении.	1		
		Эстафеты с передачей и ведением мяча	1		
Гандбол	7	ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей
		Остановка двумя шагами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1		
		Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении и в движении.	1		
		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1		
		Выбивание мяча, блокирование броска.	1		
		Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым	1		

		правилам. Гандбол входит в Олимпийскую программу. Бросок мяча по воротам в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	1	и рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
Волейбол	9	ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	
		Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. История волейбола.	1	<i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд.	1	<i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Т.Б.	1		
		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания.	1		
		Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол.	1		
		Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Учебная двусторонняя игра по упрощённым правилам	1		
Гимнастика	9	ТБ. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое
		Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	устанавливать рабочие	

		Развитие силовых способностей. История гимнастики.		отношения.	воспитание и формирование российской идентичности;
		Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей.	1	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.	1	Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	4. Приобщение детей к культурному наследию
		Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие силовых способностей.	1	<i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	5. Популяризация научных знаний среди детей
		Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие координационных способностей.	1		
		Кувырок вперёд, перекаат назад. Развитие координационных способностей. Гимнастика входит в олимпийскую программу.	1		
		Кувырок вперёд, перекаат назад. Гимнастические упражнения это здоровье, гармоничное физическое развитие.	1		
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.	1		
Футбол	6	ТБ. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	1.Гражданское воспитание;
		Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола.	1	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;
		Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря.	1	Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;
		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	<i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять	4. Приобщение детей к культурному наследию
		Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1		5. Популяризация научных знаний
		История футбола. Характеристика футбола.	1		
		Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.	1		

				своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	среди детей
Основы знаний	8	Режим дня и его основное содержание.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Физическая культура в современном обществе.	1		
		Физическая культура человека.	1		
		Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой.	1		
		Самонаблюдение и самоконтроль	1		
		Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	1		
		История физической культуры.	1		
История футбола. Характеристика футбола.	1				
Самбо	34	Освоение группировки. Приемы самостраховки: на спину перекатом. Приемы самостраховки: на бок перекатом. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком	10	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;
		Броски и падения. Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Падение на спину прыжком. Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	10		

		<p>Учебные схватки с использованием игр в касания. Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицам. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.</p>	14	<p>Характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p>	<p>4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
--	--	--	----	---	---

9 класс - 102 часа

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных)	Основные направления воспитательной
--------	--------------	------	--------------	--	-------------------------------------

				учебных действий)	деятельности
Легкая атлетика	12	Высокий старт от 20 до 25 м., бег с ускорением от 50 до 60 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	<p>1.Гражданское воспитание;</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
		Бег с ускорением от 50 до 60 м. Бег по дистанции, специальные беговые упражнения.	1		
		Высокий старт от 25 до 30 м. бег с ускорением от 50 до 60 м., финиширование.	1		
		Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
		Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Прыжки через короткую скакалку (зачет).	1		
		Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Бег 300 м (зачет).	1		
		Эстафетный бег. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги» (зачет).	1		
		Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель.ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места.	1		
		Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную цель.ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа	1		
		Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель. (зачет).	1		
		Бег в равномерном темпе от 15 до 17 минут. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность.	1		
		Бег в равномерном темпе. Челночный бег 3* 10 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
		Бег с ускорением от 40 до 50 м. Бег 60 м с высокого старта (зачет).	1		
		Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине.	1		
		Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег 300 м (зачет).	1		
Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места.	1				
Прыжки в высоту с 5—7 шагов разбега способом «перешагивание». ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность.	1				

		Прыжки в высоту с 5—7 шагов разбега способом «перешагивание». ВФСК «ГТО» - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	1		
		ВФСК «ГТО» - бег 1500 м. Анализ результатов тестирования физической подготовленности.	1		
Кроссовая подготовка	8	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт группой. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 14 минут.	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	<p>1.Гражданское воспитание;</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
		Смешанное передвижение по пересечённой местности до 16 минут. Прыжки через длинную скакалку.	1		
		Смешанное передвижение по пересечённой местности до 17 минут. Преодоление препятствий.	1		
		Смешанное передвижение по пересечённой местности до 19 минут с увеличением длины пробегаемой дистанции. «Личная гигиена».	1		
		Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 19 минут.	1		
		Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 20 минут.	1		
		Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 21 минут. Прыжки через длинную скакалку.	1		
		Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 22 минут. Прыжки через длинную скакалку.	1		
		Бег в гору, с горы. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 22 минут. Эстафеты.	1		
		Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 20 минут. Прыжки через длинную скакалку.	1		
		Кросс – 1000 м (зачет). «Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия».	1		
		Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт группой. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 12 минут.	1		
Смешанное передвижение по пересечённой местности до 14 минут. Преодоление препятствий.	1				
Смешанное передвижение по пересечённой местности до 16 минут с увеличением длины пробегаемой дистанции.	1				

		Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 18 минут. Эстафеты.	1		
		Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 19 минут. Прыжки через длинную скакалку.	1		
Баскетбол	9	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Развитие баскетбола в России и крае.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		ТБ. Ведение мяча на месте. Перехваты, отбор мяча. Игра в мини-баскетбол	1		
		Эстафеты с ловлей, ведением, броском мяча, обучение ловли и передачи мяча в движении.	1		
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1		
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления.	1		
		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Двумя руками от головы.	1		
		Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в парах и в тройках.	1		
		Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы. Одной рукой от плеча.	1		
		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Бросок двумя руками в прыжке. Одной рукой от плеча два шага.	1		
		Двусторонняя игра по упрощённым правилам «Быстрый прорыв».	1		
		Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении.	1		
Эстафеты с передачей и ведением мяча. Мини-баскетбол.	1				
Гандбол	7	Правила техники безопасности при занятиях гандболом. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской
		Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1		
		Ловля и передача мяча двумя руками в движении и прыжке, в парах, в тройках. История гандбола.	1		

		Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении.	1	<p>деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	<p>идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передачи мяча.	1		
		Выбивание мяча, блокирование броска. Штрафной бросок.	1		
		Тактические действия. Расположение игроков на поле. Быстрый прорыв.	1		
		Игра вратаря. Взаимодействие с защитниками. Игра по упрощённым правилам.	1		
		Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини – гандбола.	1		
Волейбол	9	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Приём мяча двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Правила игры.	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	<p>1.Гражданское воспитание;</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
		Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд. Нижняя прямая подача. ТБ.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. Действия игроков в защите и нападении.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд. Расстановка игроков.	1		
		Приём мяча снизу двумя руками на месте и после движения вперёд. Одиночное блокирование.	1		
		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. ТБ.	1		
		Приём мяча сверху двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1		
		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча.	1		
		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку.	1		
Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.	1				
Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную	1				

		зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания.			
		Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1		
Гимнастика	9	Правила техники безопасности и страховки при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в виси. История развития гимнастики.	1		
		Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей. Лазание по канату.	1		
		Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок «ноги врозь», «ноги согнув» (h=100см)	1		
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок «ноги врозь». Ведение дневника самонаблюдения.	1		
		Прыжок «ноги врозь» (h=100 см). Развитие силовых способностей.	1		
		Прыжок «ноги врозь»(h=100 см). Подтягивание в виси.	1		
		Кувырок вперёд, перекат назад. Развитие координационных способностей. Стойки.	1		
		Кувырок вперёд, стойки, перекат назад. Развитие координационных способностей.	1		
		Кувырок вперёд, перекат назад. Подвижная игра «Перестрелка».	1		
Опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись (зачет). Подвижная игра «Воробы и вороны».	1				

Футбол	6	Правила техники безопасности при занятиях футболом. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной подъёма. Остановка мяча. Удары по неподвижному мячу средней частью подъёма. Остановка мяча.	1	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	
		Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола.	1	<i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	
		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам	1	<i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
		Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1		
		Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.	1		
Основы знаний	8	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	1	- осознание важности занятий физической культурой,	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию
		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	ведения здорового образа жизни,	
		Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1	грамотного отношения к своему здоровью и физическому развитию;	
		Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	- понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.	
		Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	1	к своему здоровью и физическому развитию;	
		Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	1	- применение знаний правил техники безопасности при занятиях физической культурой;	
		Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1		
		Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.	1		

				- взаимодействие со сверстниками в процессе освоения знаний по теме урока.	5. Популяризация научных знаний среди детей
Самбо	34	Освоение группировки. Приемы самостраховки: на спину перекатом. Приемы самостраховки: на бок перекатом. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком	10	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия. Характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Броски и падения. Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Падение на спину прыжком. Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	10	Контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Знать назначение общей и	
		Учебные схватки с использованием игр в касания. Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицам. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	14		

			специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	
--	--	--	---	--

Согласовано
 Протокол заседания МО
 учителей физической
 культуры
 МОАУСОШ № 14
 им.В.Н. Барчан х.Марьинского
 от 28 августа 2022 года № 1
 _____/С.Л. Мирошниченко/

Согласовано
 Заместитель директора по УВР
 _____/Е.А. Беликова/
28 августа 2022 год