Муниципальное образование город Краснодар

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

муниципального образования город Краснодар средняя общеобразовательная

школа № 66 имени Евгения Дороша

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31.08.2021 протокол № 1
Председатель _____ М.Н. Захарова
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) среднее общее образование (5-9 классы)

Количество часов 102

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы: Здрок Вера Анатольевна, Акатова Ольга Николаевна учителя физической культуры

МАОУ СОШ № 66

Программа разработана в соответствии ФГОС СОО с учетом примерной рабочей программы автора В.И. Ляха «Физическая культура. 10-11 классы», М.: Просвещение, 2018, примерной рабочей программы по учебному предмету «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования. Одобрено решением РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г.) с учетом УМК учебник «Физическая культура» 5-9 классы / В.И. Лях, Просвещение, 2018

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе «Рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо».

Физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций)», одобренной решением РУМО, протокол № 3 от 07.07.2021 г. Авторы-составители Головко Е.Н., Карл Л.И. (Краснодар: ГБОУ ИРО, 2021) с учетом УМК М.Я. Виленского, В.И. Ляха (М: Просвещение, 2019).

Класс	5-6	7-8	9
Кол-во часов	102	102	102

В отличие от авторской программы в данной рабочей программе раздел **«Лыжные гонки» замене на «Кроссовая подготовка»**, т.к. Краснодарский край относится к бесснежным регионам РФ, отсутствует раздел **«Плавание»**, т.к. в школе отсутствует плавательный бассейн.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1. 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 (волонтёрство, 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.

2. 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 геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

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, благородство.

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

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

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

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

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

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

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (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 (не достижения) 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 умение 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;

владеть знаниями о командных (игровые) видах спорта, знать правила соревнований по футболу, баскетболу , волейболу, гандболу; владеть навыками специальной подготовки:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи;

гандбол - передача мяча, ведение мяча, броски мяча, ловля мяча.
владеть теоретическими знаниями для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

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

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

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся. В таблице 1 представлены планируемые результаты по разделам программы предмета «Физическая культура».

Выпускник научится	**Выпускник получит возможность научиться**
Знания о физической культуре	
рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе	*характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр*
характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармонич-	*характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому*

ным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек	*спорту*
определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств	*определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*
разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций	*вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности*
составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	*проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность*
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств	
самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным	

действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их	
тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой	
взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности	
Физическое совершенствование	
выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности	*выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья*
выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	*преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега*
выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений	*осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта*
выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	*выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта*
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	
выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;	*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке*
выполнять основные технические действия самбо	***выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке***
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств	***выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»***

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девочки).
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.

Самбо
Специально-подготовительные упражнения Самбо.
Приёмы самостраховки
Специально-подготовительные упражнения для бросков
Техническая подготовка.
Тактическая подготовка.
Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. **Упражнения общеразвивающей направленности.**
Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи».

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТАБЛИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ

Разделы авторской программы	Количество часов				
	Классы				
	5	6	7	8	9
ЗНАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
Раздел 1. Основы знаний	в процессе уроков		-		
Раздел 1. Что вам надо знать	-		в процессе уроков		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью					
Раздел 2. Двигательные умения и навыки				**-**	**-**
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	**102**	**102**	**102**	**102**	**102**
Легкая атлетика	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**
Гимнастика с основами акробатики	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**
Кроссовая подготовка	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**
Спортивные игры:	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**
Баскетбол	7	7	7	7	7
Волейбол	7	7	7	7	7
Гандбол	6	6	6	6	6
Футбол	8	8	8	8	8
Самбо	**31**	**31**	**31**	**31**	**31**
Физкультурно - оздоровительная деятельность **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**					
Раздел 3. Развитие двигательных способностей	изучается в разделе «Кроссовая подготовка»				
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями					
Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом ГТО	в процессе уроков				

3. ТЕМАТИЧЕСКАЯ ТАБЛИЦА

Разделы программы		Темы		Темы и содержание уроков	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
8 класс						
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
Раздел 1. Что вам надо знать	В процессе уроков	**Физическое развитие человека.**		**Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.** Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.	5, 8
				Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	4, 5, 8
				Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.	5, 8
				Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной дея-	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.	4, 5, 8

				тельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).		
		Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		**Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**		1, 2, 5
		Самонаблюдение и самоконтроль.		**Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.** Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.	4, 5, 6
		Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).		**Основы обучения и самообучения двигательным действиям.** Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.	4, 5
		Личная гигиена в процессе занятий физическими		**Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.** Физкультминутки (физкультпау-	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических	4, 5, 7, 8

		упражнениями.		зы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.	упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.	
		Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.		**Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.** Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	5
		Совершенствование физических способностей.		**Физическая подготовка как система регулярных занятий** по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	5, 6
		Адаптивная физическая культура.		**Адаптивная физическая культура** как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.	4, 5
		Профессионально-прикладная физическая подготовка.		**Прикладная физическая подготовка** как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.	4, 5, 6
		История возникновения и формирования физической культуры.		**Физическая культура в разные общественно-экономические формации**. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	1, 2, 5, 7, 8

				проведения, известные участники и победители).			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью							
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы							
Лёгкая атлетика Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	**14**	**Овладение техникой спринтерского бега.** ***Знания о физической культуре.***	**3**	Низкий старт до 30 м. *Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.* **Нормативы Всероссийского физультурно-спортивного комплекса ГТО.**	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1, 2, 5
				Низкий старт от 70 до 80 м. *Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.*	2		5, 8
				Бег 60 м. *Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила соревнований в беге. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.*	2		5, 8
		Овладение техникой прыжка в длину. ***Знания о физической культуре.*** **Овладение техникой прыжка в высоту.**	**3**	Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега. *Правила соревнований в прыжках.*	2		5
				Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега. *Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.* **Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.**	2		5, 8
		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	**3**	**Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель** (1х1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м). Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. *Правила соревнований в метаниях.*	2		5

		Знания о физической культуре. **Развитие скоростно-силовых способностей.** ***Знания о физической культуре.***		**Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений** с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. **Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.** *Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.*	2		5, 8
Кроссовая подготовка Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ВФСК ГТО.	**12**	**Овладение техникой длительного бега.**	**4**	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	2	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	5
				Бег на 1000 м.	2		5
				Бег переменный до 15 - 20 мин. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	2		3, 5
		Развитие выносливости.	**4**	Кросс до 15 мин.	2		5
				Бег 1500 м (д) и 2000 м (м).	2		5
		Развитие скоростных способностей.	**2**	Бег с препятствиями и на местности. **Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.**	2		1, 2, 5
Гимнастика с основами акробатики Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным	**12**	**Освоение строевых упражнений.** ***Знания о физической культуре.***	**1**	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. *Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Обеспечение техники безопасности.*	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых	5, 8
		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	**1**	Совершенствование двигательных способностей при освоении общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1		5, 8
		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	**4**	**Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:** с набивным и большим мячом (м), с большим мячом (д), с гантелями (3-5 кг) (м), с обручами, палками (д).	1		5

комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).		***Знания о физической культуре.***		Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине.	1	способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	4, 5
				Упражнения на гимнастическом козле и коне. *Страховка и помощь во время занятий.*	1		3, 5
				Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1		3, 4, 5
		Освоение и совершенствование висов и упоров.	**1**	**Освоение и совершенствование висов и упоров.** Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	1		5
		Освоение опорных прыжков.	**1**	**Освоение опорных прыжков.** Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).	1		5
		Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	**1**	**Освоение акробатических упражнений.** Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	1		5
		Развитие силовых способностей и силовой выносливо-	**1**	Совершенствование скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. **Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.**	1		1, 2, 5

		сти. **Развитие скоростно-силовых способностей.** **Развитие гибкости.** ***Знания о физической культуре.*** **Самостоятельные занятия.** **Овладение организаторскими умениями.**	**1**	Совершенствование двигательных способностей. Развитие гибкости. *Упражнения для самостоятельной тренировки.* **Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.**	1		1, 2, 5
			1	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. **Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.**	1		1, 2, 5
Спортивные игры – 28							
Баскетбол	**7**	**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** **Освоение ловли и передач мяча.**	**1**	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передач мяча. ***Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо.***	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют	5
		Овладение техникой бросков мяча.	**1**	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		5
		Освоение индивидуальной техники защиты **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**	**1**	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1		5
		Освоение тактики игры.	**3**	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1		3, 5
				Нападение быстрым прорывом (3:2). **Специальная подготовка: действия нападающего против не-**	1		3, 5

				скольких защитников.		игровые действия баскетбола для комплексного раз вития физических способностей.	
				Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	1		3, 5
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	**3**	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1		3, 5
Волейбол	**7**	**Овладение техникой пере движений, остановок, поворотов и стоек.** ***Знания о спортивной игре.***	**2**	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. *Терминология игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.*	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5, 8
		Освоение техники приёма и передач мяча. ***Знания о спортивной игре.***	**1**	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. *Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска.*	1		5
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. ***Знания о спортивной игре.*** **Развитие выносливости.**	**2**	Игра по упрощённым правилам волейбола. *Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).*	1		3, 5
		Освоение техники нижней прямой подачи.	**2**	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. **Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.**	1		5
		Освоение техники прямого нападающего удара.	**1**	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1		5

		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	**2**	Совершенствование техники перемещений, владения мячом. **Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.**	1		5
		Освоение тактики игры. ***Знания о спортивной игре.***	**2**	Дальнейшее обучение тактике игры. Игра в волейбол по упрощенным правилам. *Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).*	1		3, 5
Гандбол	**4**	**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передач мяча, техники ведения мяча.**	**1**	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ловли и передач мяча, совершенствование техники движений.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха.	5
		Овладение техникой бросков мяча.	**1**	Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.	1		5
		Освоение тактики игры. Освоение индивидуальной техники защиты.	**1**	Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Совершенствование индивидуальной техники защиты.	1		3, 5
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	**1**	Совершенствование тактики игры. Игра по упрощённым правилам гандбола.	1		3, 5
Футбол	**8**	**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**	**1**	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучае-	5

		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	**2**	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	мых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха	5
		Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам.	**1**	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам.	1		5
		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.	**2**	Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. ***Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.***	1		3, 5
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	**2**	**Игра в футбол по упрощенным правилам.** Дальнейшее развитие психомоторных способностей.	2		3, 5
Самбо **Самостоятельные занятия физическими упражнениями**	**31**	**Специально-подготовительные упражнения Самбо**	**15**	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упраж-	3, 4, 5, 6
		Приёмы самостраховки	**8**	Самостраховка: на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения (перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках).	1		3, 5, 8
		Специально-подготовительные	**3**	Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1		3, 5, 8

		упражнения: **- для бросков** **- для зацепов** **- для подхватов** **- для бросков через голову** **- для бросков через спину (через бедро)**				нения с учетом поставленных задач на занятии Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.	
				Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1		3, 5
				Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1		3, 5
		Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	**5**	Подвижные игры: «подвижный ринг», «Перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек».	1		3, 5
		Итого:	**102**				
9 класс							
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ							
Раздел 1. Что вам надо знать	В процессе уроков	**Физическое развитие человека**		**Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.** Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития		Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	5, 8
				Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения		Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции	4, 5, 8
				Значение нервной системы в управлении движе-		Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма	5, 8

				ниями и регуляции систем организма. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения		
				Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	5, 8
		Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»		**Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»**		1, 2, 5
		Самонаблюдение и самоконтроль		**Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.** Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности	4, 5, 8
		Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (техни-		**Основы обучения и самообучения двигательным действиям.** Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок	4, 5, 6

		ческих ошибок)				
		Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями		**Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.** Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур	3, 4, 5, 7
		Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах		**Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.** Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	3, 5, 8
		Совершенствование физических способностей		**Физическая подготовка как система регулярных занятий** по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма	3, 4, 5, 6
		Адаптивная физическая культура		**Адаптивная физическая культура** как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий	4, 5, 8
		Профессионально-прикладная физическая подготовка		**Прикладная физическая подготовка** как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека	5, 8

		Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)		**Олимпийское движение в дореволюционной России**, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. **Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).** Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.		Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	1, 2, 5, 8
		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения		**Олимпиады: странички истории. Летние и зимние Олимпийские игры современности.** Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта		Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»	1, 2, 5, 8
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью							
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы							
Лёгкая атлетика Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	**20**	**Овладение техникой спринтерского бега** ***Знания о физической культуре***	**7**	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. *Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.* **Нормативы ВФСК ГТО**	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1, 2, 5, 8
				Низкий старт от 70 до 80 м. *Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения*	2		5, 8
				Низкий старт до 70 м. *Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила соревнований в беге*	2		5, 8
				Бег 60 м.	2		5
		Овладение техникой прыжка в длину ***Знания о физической культуре***	**6**	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега. *Правила соревнований в прыжках*	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют	5

		Овладение техникой прыжка в высоту		Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега. *Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.*	2	прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	5, 8
				Прыжки и многоскоки. **Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО**	2		1, 2, 5
		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность ***Знания о физической культуре***	**8**	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12–14 м). *Правила соревнований в метаниях.*	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	5
				Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх	2		5
		Развитие скоростно-силовых способностей ***Знания о физической культуре***		Совершенствование скоростно-силовых способностей. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. *Легкоатлетические упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.*	2	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	5, 8
				Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	2		5
Кроссовая подготовка Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотрен-	**9**	**Беговые упражнения**	**5**	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	2	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	5
				Бег по пересеченной местности.	2		5
				Бег 1000 м.	2		5
				Бег переменный до 15 - 20 мин. Эстафеты с передачей эстафетной палочки	2		5
		Развитие выносливости	**2**	Кросс до 15 мин	2		5
				Бег в равномерном темпе до 15 - 20 мин	2		5

ных ВФСК ГТО				Бег 1500 м (д) и 2000 м (м)	2		5
				Круговая тренировка. **Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО**	2		1, 2, 5
		Развитие скоростных способностей	**2**	Бег с препятствиями и на местности	2		5, 7
Гимнастика с основами акробатики Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	**14**	**Освоение строевых упражнений** ***Знания о физической культуре***	**1**	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. *Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Обеспечение техники безопасности*		Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	5, 8
		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	**1**	Совершенствование двигательных способностей при освоении общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	5
		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами ***Знания о физической культуре***	**1**	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3–5 кг), тренажёров, эспандеров. *Страховка и помощь во время занятий*		Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	3, 5
			1	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: с набивным и большим мячом (м), с большим мячом (д)			5
				Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: с гантелями (1-3 кг) (м), с обручами, палками (д).			5
			1	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне			4, 5
				Упражнения на гимнастической стенке, брусьях, перекладине			4, 5
			1	Упражнения на гимнастическом козле и коне.			5
			1	Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря			3, 5
		Освоение и совершенствование висов и упоров	**1**	**Освоение и совершенствование висов и упоров.** Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	5

		Освоение опорных прыжков	**1**	**Освоение опорных прыжков.** Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	5
		Освоение акробатических упражнений	**1**	**Освоение акробатических упражнений.** Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	5
		Развитие координационных способностей	**1**	Совершенствование координационных способностей. **Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО**	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	1, 2, 5
		Развитие силовых способностей и силовой выносливости	**1**	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. **Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО**	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	1, 2, 5
		Развитие скоростно-силовых способностей	**1**	Совершенствование скоростно-силовых способностей. **Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО**	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1, 2, 5
		Развитие гибкости ***Знания о физической культуре***	**1**	Совершенствование двигательных способностей. Развитие гибкости. *Упражнения для самостоятельной тренировки*	Используют данные упражнения для развития гибкости	5, 6
		Самостоятельные занятия	**1**	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	5
		Овладение организаторскими умениями	**1**	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	5
Спортивные игры – 28ч						
Баскетбол	**7**	**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек**	**1**	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	5

		Освоение ловли и передач мяча	**1**	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. ***Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников***	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
		Овладение техникой бросков мяча	**1**	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
		Освоение индивидуальной техники защиты	**1**	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата		5
		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**1**	Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**1**	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
		Освоение тактики игры	**4**	Дальнейшее закрепление тактики игры.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного раз вития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	3, 5
				Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.		3, 5
				Нападение быстрым прорывом (3:2).		3, 5
				Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)		3, 5
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**2**	Игра по упрощённым правилам баскетбола.		3, 5
				Совершенствование психомоторных способностей		5
Волейбол	**7**	**Овладение техникой пере движений, остановок, поворотов и стоек** ***Знания о спортивной игре***	**1**	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. *Терминология игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми*	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5, 8

		Освоение техники приёма и передач мяча ***Знания о спортивной игре***	**1**	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. *Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска.*	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5, 8
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей ***Знания о спортивной игре***	**1**	Игра по упрощённым правилам волейбола. *Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).*	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	3, 5, 8
		Развитие выносливости	**1**	Совершенствование выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры		3, 5
		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	**1**	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	4, 5
		Освоение техники нижней прямой подачи	**1**	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	3, 5
		Освоение техники прямого нападающего удара	**1**	Прямой нападающий удар при встречных передачах		**5**
		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**1**	Совершенствование координационных способностей. ***Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи***	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
		Освоение тактики игры ***Знания о спортивной игре***	**2**	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. *Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).*	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	3, 5
				Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в защите.		3, 5
Гандбол	**6**	**Овладение техникой передвижений, остано-**	**1**	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодей-	5

		вок, поворотов и стоек			ствуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча	**1**	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники движений		5
		Овладение техникой бросков мяча	**1**	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища		5
		Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	**1**	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельностиВзаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
		Освоение тактики игры	**1**	Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков		3, 5
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**1**	Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей.	3, 5
Футбол	**8**	**Овладение техникой пере движений, остановок, поворотов и стоек**	**2**	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
		Освоение ударов по мячу и остановок мяча	**2**	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча		5
		Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам	**2**	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам		5
		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**2**	Совершенствование техники владения мячом. ***Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты***		5

		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**2**	**Освоение тактики игры.** Игра в футбол по упрощенным правилам. Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	3, 5
Самбо **Самостоятельные занятия физическими упражнениями**	**31**	**Специально-подготовительные упражнения Самбо**	**15**	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложнокоординационных специально- подготовительных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью. Знать и уметь выполнять подхват под две ноги. Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро. Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, боле-	3, 5, 8
		Приёмы самостраховки	**5**	Самостраховка: на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения (перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках).		3, 5
		Специально-подготовительные упражнения: **- для бросков** **- для зацепов** **- для подхватов** **- для бросков через голову** **- для бросков через спину (через бедро)**	**4**	Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.		3, 5, 8
				Имитация подхвата (без партнера и с партнером).		3, 5, 8
				С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка		5
				Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком		3, 5
		Техническая подготовка.	**7**	Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.		3, 5

		Приёмы Самбо в положении лёжа. **ВФСК «ГТО»**		Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	вые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов. Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.	3, 5
				Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Тренировочные схватки по заданию		3, 5, 8
		Итого:	**102**			

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ МАОУ СОШ № 66
от _____ 20__ года № 1
_____ П.А. Медведев
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
_____ В.Ю. Волоканова
подпись Ф.И.О.
_____ 20__ года