

Муниципальное образование город Краснодар

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар гимназия № 3
имени Дмитрия Жалиева

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от ___ августа 2023 года протокол № 1
Председатель _____/З.В. Стрелкова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре и ОБЖ(5,6 классы)
уровень образования (класс) основное общее образование (5-9 класс)
количество часов 510
учитель Шестаков Юрий Афанасьевич

Программа разработана на основе авторской программы: «Физическая культура. 5-9 классы», В.И. Лях-М.: Просвещение, 2019 г., предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, авторской программы: «Основы безопасности жизнедеятельности» 5-9 классы, А.Т. Смирнов, , М.; Просвещение. 2016 год.

Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования. Государственное бюджетное образовательное учреждение «Институт развития образования Краснодарского края 2021год.

Примерная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций). Министерство просвещения РФ Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт стратегии развития образования Российской академии образования» Москва 2021 год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные, предметные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные

Универсальные учебные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных

ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные и подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Физическая культура

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

- 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;

- 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 ошибках во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;
- 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

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств. 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)

2.Содержание учебного предмета в основной школе:

«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

5 класс (102час)

Знания о физической культуре, основы безопасности жизнедеятельности.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Пьер Кубертен и возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организации и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основные содержания. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта. Доврачебная помощь во время занятий

физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

основы безопасности жизнедеятельности

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. Пожарная безопасность. Безопасность на дорогах.

Безопасность в быту. Безопасность на водоемах. Экология и безопасность.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях. Подготовка к активному отдыху на природе. Активный отдых на природе и безопасность. Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Оздоровительные формы занятий в режиме рабочего дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения и комбинации. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка.

Спортивные игры: Баскетбол, игра по правилам. Волейбол, игра по правилам. Футбол, игра по правилам. Гандбол, игра по правилам. Подвижные игры связанные с национальными особенностями (казачьи игры).

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Самбо

Техника безопасности на занятиях. Стойки, передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Приемы борьбы стоя, лежа. Силовая подготовка.

Основы безопасности жизнедеятельности

Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Современный комплекс проблем безопасности социального характера. Действия в ЧС.

Содержание учебного предмета 5 класс (102 часов)

Гимнастика с основами акробатики(12 часов)

Развитие гибкости, координации движений, силы, ловкости. Организующие команды и строевые действия. Акробатические и гимнастические упражнения и элементы. Акробатические комбинации из изученных элементов. Гимнастическая комбинация из изученных элементов. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (14часов)

Развитие выносливости, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений. Беговые упражнения на короткие, средние и длинные дистанции

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега,

многоскоки, прыжки в высоту

Броски: набивного мяча (1/2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (11 часов)

Развитие и совершенствование общей выносливости. Длительный равномерный бег, кросс по слабопересеченной местности

Спортивные игры (19часов)

Баскетбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Волейбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Гандбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Футбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры Развитие быстроты, силы, выносливости. координации движений, игровой реакции

Самбо (34часов)

Стойки, передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Приемы борьбы стоя Силовая подготовка.

На материале гимнастики с основами акробатики: упражнений на силу, ловкость координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;

упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр: на скорость реакции и координацию

Знания по ОБЖ(в процессе уроков ФК 10 часов)

Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Современный комплекс проблем безопасности и действий в ЧС.

6 класс (102час)

Знания о физической культуре, основы безопасности жизнедеятельности.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Пьер Кубертен и возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организации и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная

физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основные содержания. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

основы безопасности жизнедеятельности

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. Пожарная безопасность. Безопасность на дорогах.

Безопасность в быту. Безопасность на водоемах. Экология и безопасность.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях. Подготовка к активному отдыху на природе. Активный отдых на природе и безопасность. Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной и корректирующей физической культуры. Оздоровительные формы занятий в режиме рабочего дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения и комбинации. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка.

Спортивные игры: Баскетбол, игра по правилам. Волейбол, игра по правилам. Футбол, игра по правилам. Гандбол, игра по правилам. Подвижные игры связанные с национальными особенностями (казачьи игры).

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Самбо

Техника безопасности на занятиях. Стойки, передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Приемы борьбы стоя, лежа. Силовая подготовка.

Основы безопасности жизнедеятельности

Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Современный комплекс проблем безопасности социального характера. Действия в ЧС.

Содержание учебного предмета 6 класс(102 час)

Гимнастика с основами акробатики(12 часов)

Развитие гибкости, координации движений, силы, ловкости. Организующие команды и строевые действия. Акробатические и гимнастические упражнения и элементы. Акробатические комбинации из изученных элементов. Гимнастическая комбинация из изученных элементов. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (14часов)

Развитие выносливости, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений. Беговые упражнения на короткие, средние и длинные дистанции

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега,

многоскоки, прыжки в высоту

Броски: набивного мяча (1/2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (11 часов)

Развитие и совершенствование общей выносливости. Длительный равномерный бег, кросс по слабопересеченной местности

Спортивные игры (19 часов)

Баскетбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Волейбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Гандбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Футбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры Развитие быстроты, силы, выносливости. координации движений, игровой реакции.

Самбо (34 часов)

Стойки, передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Приемы борьбы стоя Силовая подготовка.

На материале гимнастики с основами акробатики: упражнений на силу, ловкость координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;

упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр: на скорость реакции и координацию

Знания по ОБЖ(в процессе уроков ФК 10 часов)

Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Современный комплекс проблем безопасности и действий в ЧС.

«Физическая культура 7 класс (102 час)

Знания о физической культуре (2 часа)

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Пьер Кубертен и возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных

спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организации и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основные содержания. 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 спорта. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Оздоровительные формы занятий в режиме рабочего дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения и комбинации. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка.

Спортивные игры: Баскетбол. Игра по правилам .Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Гандбол. Подвижные игры связанные с национальными особенностями (казачьи игры).

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Самбо

Техника безопасности на занятиях. Стойки, передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Приемы борьбы стоя . Силовая подготовка.

Содержание учебного предмета в 7 классе (102 часов)

Гимнастика с основами акробатики(12 часов)

Развитие гибкости, координации движений, силы, ловкости. Организующие команды и строевые действия. Акробатические и гимнастические упражнения и элементы. Акробатические комбинации из изученных элементов. Гимнастическая комбинация из изученных элементов. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (13 часов)

Развитие выносливости, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений. Беговые упражнения на короткие, средние и длинные дистанции

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега,

многоскоки, прыжки в высоту

Броски: набивного мяча (1/2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Беговые упражнения на короткие, средние и длинные дистанции

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега,

многоскоки, прыжки в высоту

Броски: набивного мяча (1/2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (23 часов)

Развитие и совершенствование общей выносливости. Длительный равномерный бег, кросс по слабопересеченной местности

Спортивные игры (21 часа)

Баскетбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Волейбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Гандбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Футбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры Развитие быстроты, силы, выносливости. координации движений, игровой реакции.

Самбо (34час)

Стойки, передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Приемы борьбы стоя . Силовая подготовка.

На материале гимнастики с основами акробатики: упражнений на силу, ловкость координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;
упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр: на скорость реакции и координацию

«Физическая культура 8 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Пьер Кубертен и возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организации и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения

и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основные содержания. 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 спорта. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Оздоровительные формы занятий в режиме рабочего дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения и комбинации. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка.

Спортивные игры: Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Гандбол. Подвижные игры связанные с национальными особенностями (казачьи игры).

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Самбо

Техника безопасности на занятиях. Стойки, передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Приемы борьбы стоя . Силовая подготовка.

Содержание учебного предмета в 8 классе (102 часа)

Гимнастика с основами акробатики(10 часов)

Развитие гибкости, координации движений, силы, ловкости. Организующие команды и строевые действия. Акробатические и гимнастические упражнения и элементы. Акробатические комбинации из изученных элементов. Гимнастическая комбинация из изученных элементов. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (18 часов)

Развитие выносливости, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений. Беговые упражнения на короткие, средние и длинные дистанции

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега,
многоскоки, прыжки в высоту

Броски: набивного мяча (1/2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Беговые упражнения на короткие, средние и длинные дистанции

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега,
многоскоки, прыжки в высоту

Броски: набивного мяча (1/2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (16 часов)

Развитие и совершенствование общей выносливости. Длительный равномерный бег, кросс по слабопересеченной местности

Спортивные игры (20 часов)

Баскетбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Волейбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Гандбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Футбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры Развитие быстроты, силы, выносливости. координации движений, игровой реакции.

Самбо (34 час)

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

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

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

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

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

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

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

Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

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

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

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

«Физическая культура 9 класс (102 часов)

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Пьер Кубертен и возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организации и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основные содержания. 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 спорта. Проведение

банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Оздоровительные формы занятий в режиме рабочего дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения и комбинации. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка.

Спортивные игры: Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Гандбол. Подвижные игры связанные с национальными особенностями (казачьи игры).

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Самбо

Техника безопасности на занятиях. Стойки, передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Приемы борьбы стоя. Силовая подготовка.

Содержание учебного предмета в 9 классе (102 часов)

Гимнастика с основами акробатики(9 часов)

Развитие гибкости, координации движений, силы, ловкости. Организующие команды и строевые действия. Акробатические и гимнастические упражнения и элементы. Акробатические комбинации из изученных элементов. Гимнастическая комбинация из изученных элементов. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со

скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (21 час)

Развитие выносливости, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений. Беговые упражнения на короткие, средние и длинные дистанции

. Беговые упражнения на короткие, средние и длинные дистанции

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега,

многоскоки, прыжки в высоту

Броски: набивного мяча (1/2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (15 часов)

Развитие и совершенствование общей выносливости. Длительный равномерный бег, кросс по слабопересеченной местности

Спортивные игры (35 часа)

Баскетбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Волейбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Гандбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, игровой реакции.

Футбол. Освоение техники игры. Изучение правил игры Развитие быстроты, силы, выносливости. координации движений, игровой реакции.

Самбо (34 часа)

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

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

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.

Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.

Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.

Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком.

Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком. Упражнения для бросков.

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

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

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

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

Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

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

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

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

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

5 класс

№ п/п	Содержание раздела. Тема.	Кол- во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные виды воспитатель ной деятельност и	
Физическая культура. Теория		1			
1	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств.	1	Сравнение физических упражнений, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	1,2,3,8,9,12,14	
Легкая атлетика		6			
2	<i>ОБЖ: ориентирование на местности.</i> ТБ на уроках ФК и л/а. Владение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м.	1	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений.	3,4,5,6,7,10,11,13,15	
3	Бег с ускорением от 30 до 60м. Эстафеты.	1			
4	Скоростной бег 30м, эстафеты.	1			
5	ОБЖ: Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе. Бег на результат 60 м.	1			Выполняют контрольные тесты по легкой атлетике

6	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1		
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель - зачет	1		
Кроссовая подготовка		6		
8	<i>ОБЖ: Автономное существование в природе.</i> Бег в равномерном темпе до 6 мин.	1	Изучают правила проведения кроссовой подготовки. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений. Выполняют контрольные тесты.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
9	Бег на 1000 метров	1		
10	Преодоление препятствий на месте шагом (наступая и переступая).	1		
11	<i>ОБЖ: Опасные погодные явления.</i> Преодоление препятствий на местности прыжком в шаге и многоскоками.	1		
12	Эстафеты со стартами из различных положений на пересеченной местности на дистанции до 60 метров	1		
13	Игры «Погоня», »Перебежки», Круговая тренировка	1		
Физическая культура. Теория.		1		
14	Организация и планирование самостоятельных знаний физических качеств.		Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры.	1,2,3,8,9,12,14
Футбол		5		
15	<i>ОБЖ: Оказание первой помощи при травмах.</i> ИТБ. Стойки игрока. Перемещение	1	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол.	3,4,5,6,7,10,11,13,15

	в стойки пристанными шагами боком и спиной вперед		Описывают технику выполнения упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	
16	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	Выполняют контрольные тесты и упражнения.	
17	Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	
18	<i>ОБЖ: Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге.</i> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		
19	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игрока. Игра по упрощенным правилам	1		
Физическая культура. Теория		1		
20	История развития физической культуры.	1	Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры.	1,2,3,8,9,12,14
Гандбол		5		
21	ИТБ. Теория. Стойки игрока, перемещением стойки приставными шагами боком и спиной вперед.	1	Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Описывают технику выполнения упражнений.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
22	<i>ОБЖ: Здоровый образ жизни и профилактика утомления.</i>	1	Применяют упражнения для развития физических	

	Ловля и передача мяча двумя руками на месте.		<p>качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p> <p>Выполняют контрольные тесты и упражнения.</p> <p>Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>	
23	Ловля и передача мяча двумя руками в движении	1		
24	<i>ОБЖ: Компьютер и влияние на здоровье.</i> Бросок мяча сверху в опорном положении.	1		
25	Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола	1		
Волейбол		8		

26	ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	<p>Изучают историю волейбола. Описывают технику игровых приемов.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как</p>	3,4,5,6,7,10,11,13,15
27	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		
28	Освоение техники приема и передач мяча.	1		
29	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		
30	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1		
31	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	1		
32	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых и силовых способностей.	1		

33	Игра в волейбол по упрощенным правилам. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к волейболу	1		
Физическая культура . Теория.		1		
34	Техника движения и ее основные показатели.	1	Сравнение физических упражнений, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	1,2,3,8,9,12,14
Баскетбол		6		
35	ИТБ. Теория. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами.	1	Изучают историю баскетбола.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
36	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	Описывают технику игровых приемов. Взаимодействуют со сверстниками.	
37	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
38	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1		
39	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение ,бросок.	1		
40	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	

Гимнастика с элементами акробатики		12		
41	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три четыре.		Различают строевые команды. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений. Используют упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей, гибкости, силовой выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
42	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.			
43	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.			
44	Освоение и совершенствование висов и упоров.			
45	Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись .			
46	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад.			
47	Упражнения на гимнастической скамейке гимнастическом бревне			
48	Упражнения на гимнастическом бревне			
49	Упражнения в висах и упорах			
50	Эстафеты с гимнастическими упражнениями			
51	Гимнастические упражнения с предметами			
52	Комбинации из элеметогимнастики			
Самбо		34		

53	Инструктаж по ТБ, предупреждение травм. Оборонительная концепция борьбы самбо.		Изучают историю самбо. Описывают технику упражнений в единоборствах.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
54	ТБ Силовая подготовка. Подтягивание в висе (мал.), из виса лёжа(дев.). Упражнения на гимнастической скамейке.		Применяются упражнения для развития ловкости, гибкости и силовых качеств.	
55	ТБ Кувырки вперёд, назад, боком. Перекаты. «Мост» из положения лёжа.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения основных приемов в единоборствах.	
56	ТБ Техника самостраховки. Падение вперёд. Падение назад.		Выполняют контрольные тесты по самбо.	
57	ТБ Техника самостраховки . вперёд, падение назад и на бок.			
58	ТБ Техника борьбы в стойке. Передвижения.			
59	ТБ Броски: задняя подножка, передняя подножка.			
60	ТБ Удержание сбоку: с захватом рук противника			
61	ТБ Удержание, с захватом голени противника			
62	ТБ Уходы от удержания сбоку			
63	ТБ Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное			
64	ТБ Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.	1		
65	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания	1		

66	ТБ Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки	1		
67	ТБ Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги	1		
68	ТБ Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги.	1		
69	ТБ Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками,	1		
70	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
71	ТБ Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки,	1		
72	ТБ Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки	1		
73	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
74	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком	1		
75	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.	1		
76	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.	1		
77	ТБ Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.	1		
78	ТБ Силовая подготовка	1		

79	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком,	1		
80	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием	1		
81	ТБ Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.	1		
82	ТБ Силовые упражнения в парах	1		
83	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком,	1		
84	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием	1		
85	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком	1		
86	ТБ Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия	1		
Кроссовая подготовка		5		
87	Кросс 1500 м с учетом времени преодоления дистанции.	1		
88	Эстафеты со стартами из различных положений на пересеченной местности на дистанциях до 60 м	1		
89	Бег по пересеченной местности	1		
90	Бег в равномерном темпе до 8 мин.	1		
91	Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1		
			Изучают правила проведения кроссовой подготовки. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	3,4,5,6,7,10,11,13,15

			беговых и прыжковых упражнений. Выполняют контрольные тесты.	
Легкая атлетика		8		
92	ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений. Выполняют контрольные тесты по легкой атлетике	3,4,5,6,7,10,11,13,15
93	Бег 30 метров	1		
94	Старты из различных исходных положений.	1		
95	Челночный бег 3x10	1		
96	Бег 60 м	1		
97	«Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).	1		
98	Бросок и ловля набивного мяча (1 кг)	1		
99	Метание теннисного мяча с места и с разбега	1		
Футбол		3		
100	Техника перемещения и владения мячом	1	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику выполнения упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со	,4,5,6,7,10,11,13,15
101	Овладение игрой	1		
102	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1		

			<p>сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p> <p>Выполняют контрольные тесты и упражнения. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками,</p>	
	Всего	102		

6 класс

№ п/п	Содержание раздела. Тема.	Кол- во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные виды воспитатель ной деятельност и
	Физическая культура. Теория	1		
1	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья развитием физических качеств.	1	Сравнение физических упражнений, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	1,2,3,8,9,12,14
	Легкая атлетика	6		
2	<i>ОБЖ: ориентирование на местности.</i> ТБ на уроках ФК и л/а. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м.	1	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и	3,4,5,6,7,10,11,13,15

3	Бег с ускорением от 30 до 60м. Эстафеты.	1	прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений. Выполняют контрольные тесты по легкой атлетике			
4	Скоростной бег 30м, эстафеты.	1				
5	ОБЖ: Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе. Бег на результат 60 м.	1				
6	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1				
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель - зачет	1				
Кроссовая подготовка		6				
8	<i>ОБЖ: Автономное существование в природе.</i> Бег в равномерном темпе до 6 мин.	1			Изучают правила проведения кроссовой подготовки. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений. Выполняют контрольные тесты.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
9	Бег на 1000 метров	1				
10	Преодоление препятствий на месте шагом (наступая и переступая).	1				
11	<i>ОБЖ: Опасные погодные явления.</i> Преодоление препятствий на местности прыжком в шаг и многоскоками.	1				
12	Эстафеты со стартами из различных положений на пересеченной местности на дистанции до 60 метров	1				
13	Игры «Погоня», »Перебежки», Круговая тренировка	1				
Физическая культура.		1				

Теория.				
14	Организация и планирование самостоятельных знаний физических качеств.		Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры.	1,2,3,8,9,12,14
Футбол		5		
15	<i>ОБЖ: Оказание первой помощи при травмах.</i> ИТБ. Стойки игрока. Перемещение в стойки пристанными шагами боком и спиной вперед	1	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику выполнения упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Выполняют контрольные тесты и упражнения. Организируют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
16	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1		
17	Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1		
18	<i>ОБЖ: Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге.</i> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		
19	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игрока. Игра по упрощенным правилам	1		
Физическая культура. Теория		1		
20	История развития физической культуры.	1	Раскрыть историю возникновения и	1,2,3,8,9,12,14

			формирования физической культуры.	
Гандбол		5		
21	ИТБ. Теория. Стойки игрока, перемещением стойки приставными шагами боком и спиной вперед.	1	Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Описывают технику выполнения упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Выполняют контрольные тесты и упражнения. Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
22	<i>ОБЖ: Здоровый образ жизни и профилактика утомления.</i> Ловля и передача мяча двумя руками на месте.	1		
23	Ловля и передача мяча двумя руками в движении	1		
24	<i>ОБЖ: Компьютер и влияние на здоровье.</i> Бросок мяча сверху в опорном положении.	1		
25	Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола	1		
Волейбол		8		

26	ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	Изучают историю волейбола. Описывают технику игровых приемов. Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к	3,4,5,6,7,10,11,13,15
27	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1		
28	Освоение техники приема и передач мяча.	1		
29	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		

30	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1	сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как	
31	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	1		
32	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых и силовых способностей.	1		
33	Игра в волейбол по упрощенным правилам. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к волейболу	1		
Физическая культура . Теория.		1		
34	Техника движения и ее основные показатели.	1	Сравнение физических упражнений, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	1,2,3,8,9,12,14
Баскетбол		6		
35	ИТБ. Теория. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами.	1	Изучают историю баскетбола. Описывают технику игровых приемов.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
36	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	Взаимодействуют со сверстниками.	
37	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со	

38	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
39	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение ,бросок.	1		
40	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		
Гимнастика с элементами акробатики		12		
41	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три четыре.		Различают строевые команды. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений. Используют упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей, гибкости, силовой выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
42	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.			
43	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.			
44	Освоение и совершенствование висов и упоров.			
45	Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись .			
46	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад.			
47	Упражнения на гимнастической скамейке гимнастическом бревне			
48	Упражнения на гимнастическом бревне			

49	Упражнения в висах и упорах			
50	Эстафеты с гимнастическими упражнениями			
51	Гимнастические упражнения с предметами			
52	Комбинации из элеметогимнастики			
Самбо		34		
53	Инструктаж по ТБ, предупреждение травм. Оборонительная концепция борьбы самбо.		<p>Изучают историю самбо. Описывают технику упражнений в единоборствах. Применяются упражнения для развития ловкости, гибкости и силовых качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения основных приемов в единоборствах.</p> <p>Выполняют контрольные тесты по самбо.</p>	3,4,5,6,7,10,11,13,15
54	ТБ Силовая подготовка. Подтягивание в висе (мал.), из виса лёжа(дев.). Упражнения на гимнастической скамейке.			
55	ТБ Кувырки вперед, назад, боком. Перекаты. «Мост» из положения лёжа.			
56	ТБ Техника самостраховки. Падение вперед. Падение назад.			
57	ТБ Техника самостраховки . вперед, падение назад и на бок.			
58	ТБ Техника борьбы в стойке. Передвижения.			
59	ТБ Броски: задняя подножка, передняя подножка.			
60	ТБ Удержание сбоку: с захватом рук противника			
61	ТБ Удержание, с захватом голени противника			

62	ТБ Уходы от удержания сбоку			
63	ТБ Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное			
64	ТБ Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.	1		
65	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания	1		
66	ТБ Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки	1		
67	ТБ Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги	1		
68	ТБ Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги.	1		
69	ТБ Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками,	1		
70	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
71	ТБ Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки,	1		
72	ТБ Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки	1		
73	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		

74	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком	1		
75	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.	1		
76	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.	1		
77	ТБ Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.	1		
78	ТБ Силовая подготовка	1		
79	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком,	1		
80	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием	1		
81	ТБ Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.	1		
82	ТБ Силовые упражнения в парах	1		
83	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком,	1		
84	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием	1		
85	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком	1		
86	ТБ Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия	1		
Кроссовая подготовка		5		

87	Кросс 1500 м с учетом времени преодоления дистанции.	1		
88	Эстафеты со стартами из различных положений на пересеченной местности на дистанциях до 60 м	1	<p>Изучают правила проведения кроссовой подготовки. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Выполняют контрольные тесты.</p>	3,4,5,6,7,10,11,13,15
89	Бег по пересеченной местности	1		
90	Бег в равномерном темпе до 8 мин.	1		
91	Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1		
Легкая атлетика		8		
92	ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	<p>Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Выполняют контрольные тесты по легкой атлетике</p>	3,4,5,6,7,10,11,13,15
93	Бег 30 метров	1		
94	Старты из различных исходных положений.	1		
95	Челночный бег 3x10	1		
96	Бег 60 м	1		
97	«Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).	1		
98	Бросок и ловля набивного мяча (1 кг)	1		

99	Метание теннисного мяча с места и с разбега	1		
Футбол		3		
100	Техника перемещения и владения мячом	1	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику выполнения упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Выполняют контрольные тесты и упражнения. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками,	,4,5,6,7,10,11,13,15
101	Овладение игрой	1		
102	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1		
	Всего	102		

7 класс

№ п/п	Вид программного материала Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные виды воспитательной деятельности
-------	--	--------------	------------------------------------	---

Физическая культура. Теория.		1		
1	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	Определяет содержание и направленность физических упражнений во время занятий физической культурой.	. 1,2,3,8,9,12,14
Легкая атлетика		4		
2	Техника безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт от 30-40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений. Выполняют контрольные тесты по легкой атлетике.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
3	Скоростной бег до 60 м.	1		
4	Бег на результат 60 м - зачет	1		
5	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега - зачет	1		
Кроссовая подготовка		5		
6	ТБ Преодоление препятствий на местности «барьерным шагом» с помощью опорного прыжка «бокком».	1	Изучают правила проведения кроссовой подготовки. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в	3,4,5,6,7,10,11,13,15
7	Старт группой. Передвижение по твердому и мягкому покрову.	1		
8	Бег пригнувшись.	1		
9	Техника безопасного падения.	1		

10	Передвижение по скользкому грунту, песку и травянистому покрову.	1	процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений.	
Волейбол		3 ч		
11	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	. Изучают историю волейбола. Описывают технику игровых приемов.	
12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры	
13	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		3,4,5,6,7,10,11,13,15
Футбол		2 ч		
14	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	1	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику выполнения упражнений.	. ,4,5,6,7,10,11,13,15
15	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма.	1	Применяют упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений	
Физическая культура. Теория		1		

16	Адаптивная физическая культура	1	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма	. 1,2,3,8,9,12,14
Гандбол		6		
17	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	1	Изучают историю гандбола. Описывают технику игровых приемов.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Ловля катящегося мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками.	
19	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Организуют совместные занятия гандбола со сверстниками, осуществляют	
20	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника	1	судейство игры. Выполняют правила игры, учатся	
21	Перехват мяча. Игра вратаря	1	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
22	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	
Баскетбол		7 ч		
23	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами.	1	Изучают историю баскетбола. Описывают	3,4,5,6,7,10,11,13,15

24	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	технику игровых приемов. Взаимодействуют со сверстниками.	
25	Повороты без мяча и с мячом.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,	
26	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
27	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
28	Нападение быстрым прорывом.	1		
29	Позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1		
Физическая культура. Теория.		1 ч		
30	Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют взаимосвязь со здоровьем человека	1,2,3,8,9,12,14
Гимнастика с элементами акробатики		12		
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	Различают строевые команды. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
32	. Упражнения со скакалкой.	1	Описывают технику упражнений. Используют упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей, гибкости,	
33	Подтягивание в висе. Прыжок, согнув ноги.	1		
34	Лазанье по, гимнастической скамейке.	1		
35	Кувырок вперед в группировке	1		

36	Упражнения на гимнастической стенке.	1	силовой выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения.	
37	Броски набивного мяча. Упражнения на гимнастическом бревне.	1		
38	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1		
39	Опорные прыжки.	1		
40	Упражнения в висах и упорах. Силовые упражнения.			
41	Эстафеты с гимнастическими упражнениями			
42	Комбинации из гимнастических элементов			
Самбо		34		
43	Инструктаж по ТБ, предупреждение травм. Оборонительная концепция борьбы самбо.	1	Изучают историю самбо. Описывают технику упражнений в единоборствах. Применяются упражнения для развития ловкости, гибкости и силовых качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения основных приемов в единоборствах. Выполняют контрольные тесты по самбо.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
44	ТБ Силовая подготовка. Подтягивание в висе (мал.), из виса лёжа(дев.). Упражнения на гимнастической скамейке.	1		

45	ТБ Кувырки вперёд, назад, боком. Перекаты. «Мост» из положения лёжа.	1		
46	ТБ Техника самостраховки. Падение вперёд. Падение назад.	1		
47	ТБ Техника самостраховки . вперёд, падение назад и на бок.	1		
48	ТБ Техника борьбы в стойке.	1		
49	ТБ Силовые упражнения в парах.	1		
50	ТБ Удержание сбоку: с захватом рук противника	1		
51	ТБ Удержание, с захватом голени противника	1		
52	ТБ Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное	1		
53	ТБ Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук,	1		
54	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания	1		
55	ТБ Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки	1		
56	ТБ Удержание поперек: с захватом ближней руки	1		
57	ТБ Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги.	1		
58	ТБ Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками,	1		

59	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
60	ТБ Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки,	1		
61	ТБ Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки	1		
62	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
63	ТБ Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги	1		
64	ТБ Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками,	1		
65	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
66	ТБ Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки,	1		
67	ТБ Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки	1		
68	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
69	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывк	1		

70	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.	1		
71	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.	1		
72	ТБ Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.	1		
73	ТБ Силовая подготовка	1		
74	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком,	1		
75	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием	1		
76	ТБ Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.	1		
77	ТБ Силовые упражнения	1		
Волейбол		3		
78	ТБ Варианты подачи и приема мяча.	1		
79	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
80	Техника блокирования ударов.	1		
Легкая атлетика		9		

81	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 м.	1	Изучают историю волейбола.	4,5,6,7,10,11,13,15
82	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	Описывают технику игровых приемов.	
83	Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	Взаимодействуют со сверстниками.	
84	Круговая тренировка.	1	Организуют совместные занятия	
85	Скоростной бег до 60 м.	1	волейболом со сверстниками,	
86	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега - зачет	1	осуществляют судейство игры	
87	Бег на результат 60 м - зачет	1		
88	Бросок набивного мяча двумя руками, стоя грудью и боком в направлении метания.	1	Изучают историю легкой атлетики.	
89	Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых прыжковых упражнений. Выполняют контрольные тесты по легкой атлетике.	4,5,6,7,10,11,13,15
Кроссовая подготовка		7 ч		
90	Эстафеты со стартами из различных исходных положений, на пересеченной	1	Изучают правила проведения кроссовой подготовки. Описывают	3,4,5,6,7,10,11,13,15

	местности на дистанции до 30-40 м.		технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Выполняют контрольные тесты.	
91	Бег с препятствиями и на местности - зачет	1		
92	Кросс 2000 м без учета времени преодоления дистанции	1		
93	Бег с изменением способа перемещения.	1		
94	Бег с преодолением препятствий на местности прыжком «согнув ноги».	1		
95	Равномерный бег до 8 мин.	1		
96	Равномерный бег до 10 мин.	1		
Футбол		6		
97	Освоение техники ведения мяча	1	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику выполнения упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	,4,5,6,7,10,11,13,15
98	Овладение техникой ударов по воротам	1		
99	Игра вратаря	1		
100	Тактика игры	1		
101	Комбинации из элементов техники	1		
102	Учебная командная игра	1		
Всего		102		

8 класс

№ п/п	Содержание раздела. Тема.	Кол-во часов	Характеристика видов учебной деятельности	Основные виды воспитательной деятельности
-------	------------------------------	--------------	---	---

Физическая культура		1		
Теория				
1	Режим дня и его основное содержание.	1	Раскрывает понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	1,2,3,8,9,12,14
Легкая атлетика		11		
2	ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Эстафеты. Низкий старт до 30м.	1	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений. Выполняют контрольные тесты по легкой атлетике. Изучают правила проведения кроссовой подготовки. Описывают технику выполнения беговых упражнений.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
3	Скоростной бег до 70м.	1		
4	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1		
5	Бег на результат 100м.	1		
6	Бег с максимальной скоростью.	1		
7	Эстафеты.	1		
8	Правила проведения соревнований. Метание теннисного мяча на дальность.	1		
9	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1		
10	Метание мяча на результат.	1		
11	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1		
12	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1		

			Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств.	
Кроссовая подготовка		9		
13	Бег на 2000м (м) и на 1500м (д).	1	Изучают правила проведения кроссовой подготовки. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений	3,4,5,6,7,10, 11,13,15
14	Бег в равномерном темпе до 20мин.	1		
15	Бег с препятствиями.	1		
16	Бег на местности.	1		
17	Эстафеты по пересеченной местности.	1		
18	Кросс до 15мин.	1		
19	Круговая тренировка.	1		
20	Бег на результат 1500м (д) и 2000м (м).	1		
21	Преодоление вертикальных препятствий.	1		
Физическая культура Теория		1		
22	Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств личности.	1	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий	5,6,7,8,9,10
Волейбол		8		
23	ТБ и судейство на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком.	1	Изучают историю волейбола.	3,4,5,6,7,10, 11,13,15

24	Комбинация из освоенных элементов.	1	<p>Описывают технику игровых приемов. Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как</p>	
25	Передача мяча над собой	1		
26	Передачи мяча во встречных колоннах.	1		
27	Передача мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		
28	Правила соревнований по волейболу. Игра по упрощенным правилам волейбола	1		
29	Нижняя прямая подача мяча.	1		
30	Прием мяча после подачи.	1		
Футбол		5		
31	ТБ на уроках футбола. Стойки и перемещения игрока.	1	<p>Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику выполнения упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p>	3,4,5,6,7,10, 11,13,15
32	Использование корпуса. Комбинация из освоенных элементов.	1		
33	Удар по катящемуся мячу.	1		
34	Удары по воротам.	1		
35	Игры и игровые задания	1		
Баскетбол		4		

36	ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения игрока.	1	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику выполнения упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	,4,5,6,7,10,11,13,15
37	Совершенствование техники ведения мяча	1		
38	Совершенствование техники броска мяча в кольцо.	1		
39	Учебная командная игра	1		
Гимнастика с элементами акробатики		10		
40	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевая подготовка	1	Различают строевые команды. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений. Используют упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей, гибкости, силовой выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
41	Кувырок вперед в упор стоя ноги врозь.	1		
42	Кувырки вперед и назад.	1		
43	Акробатические упражнения комбинации.	1		
44	Опорные прыжки.	1		
45	Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1		
46	Упражнения на гимнастическом бревне.	1		
47	Упражнения на гимнастической стенке.	1		
48	Силовая подготовка	1		
49	Упражнения с предметами	1		
Самбо		34		
50	Инструктаж по ТБ, предупреждение травм. Оборонительная концепция борьбы самбо.	1	Изучают ТБ, историю единоборств,	3,4,5,6,7,10,11,13,15

51	ТБ Силовая подготовка. Подтягивание в висе (мал.), из виса лёжа(дев.). Упражнения на гимнастической скамейке.	1	самбо, оборонительную концепцию борьбы самбо. Описывают технику упражнений в единоборствах. Применяют упражнения для развития ловкости, гибкости и силовых качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения основных приемов в единоборствах. Выполняют контрольные тесты самбо.
52	ТБ Кувырки вперед, назад, боком. Перекаты. «Мост» из положения лёжа.	1	
53	ТБ Техника самостраховки. Падение вперед. Падение назад.	1	
54	ТБ Техника самостраховки . вперед, падение назад и на бок.	1	
55	ТБ Техника борьбы в стойке. Передвижения в стойке.	1	
56	ТБ Повторение специальных, подготовительных упражнений для бросков	1	
57	ТБ Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1	
58	ТБ Передняя подножка захватом руки туловища партнера.	1	
59	ТБ Задняя подножка захватом руки и туловища	1	
60	ТБ Бросок через бедро.	1	
61	ТБ Имитация броска через спину	1	
62	ТБ Броски: задняя подножка, передняя подножка, через бедро.	1	
63	ТБ Техника борьбы в парах.	1	
64	ТБ Удержание поперек: с захватом ближней руки	1	
65	ТБ Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги.	1	
66	ТБ Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками,	1	
67	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	
68	ТБ Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки,	1	
69	ТБ Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки	1	
70	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного	1	

	удержания.			
71	ТБ Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги	1		
71	ТБ Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками,	1		
73	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
74	ТБ Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки,	1		
75	ТБ Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки	1		
76	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
77	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывк	1		
78	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.	1		
79	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.	1		
80	ТБ Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.	1		
81	ТБ Силовые упражнения	1		
82	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком,	1		
83	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием	1		
Физическая культура человека. Теория		2		
84	Закаливание организма.	1	Узнают правила поведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.	1,2,3,8,9,12, 14
85	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1		

			Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.	
Гандбол		3		
86	ТБ на уроках гандбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком.	1	Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Описывают технику выполнения упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Выполняют контрольные тесты и упражнения. Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
87	Ловля и передача мяча. Ведение мяча	1		
88	Игра по упрощенным правилам гандбола	1		
Кроссовая подготовка		7		
89	ТБ на уроках. Бег на 1500м	1	Изучают правила проведения кроссовой подготовки. Описывают технику выполнения беговых упражнений.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
90	Бег в равномерном темпе 15 - 20 мин.	1		
91	Бег с препятствиями на местности.	1		
92	Эстафеты по пересеченной местности.	1		
93	Круговая тренировка.	1		

94	.Кросс до 15 мин.	1	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Выполняют контрольные тесты.	
95	Бег на результат:1500м (д), 2000м (м). Спортивные игры.	1		
Легкая атлетика		7		
96	Низкий старт до 30м.	1	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений. Выполняют контрольные тесты по легкой атлетике.	3,4,5,6,7,10, 11,13,15
97	Бег с ускорением от 70 до 80м	1		
98	. Бег 60 м на результат	1		
99	Эстафеты.	1		
100	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	1		
101	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1		
102	Метание мяча с места, с разбега.	1		
Итого		102		

9 класс

--	--	--	--	--

№ п/п	Содержание раздела. Тема.	Кол- во часов	Характеристика видов учебной деятельности	Основные виды воспитательной деятельности
Легкая атлетика		12		
1	ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Эстафеты.		Изучают ТБ, историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений. Выполняют контрольные тесты по легкой атлетике.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
2	Низкий старт до 30м.			
3	Скоростной бег до 70м.			
4	Бег с ускорением от 70 до 80 м.			
5	Бег на результат 100м.			
6	Бег с максимальной скоростью.			
7	Эстафеты.			
8	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места).			
9	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.			
10	Метание мяча на результат.	1		
11	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1		
12	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1		
Кроссовая подготовка		9		

13	Бег на 2000м (м) и на 1500м (д).	1	Изучают правила проведения кроссовой подготовки. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений. Выполняют контрольные тесты.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
14	Бег в равномерном темпе до 20мин.	1		
15	Бег с препятствиями.	1		
16	Бег на местности.	1		
17	Эстафеты по пересеченной местности.	1		
18	Кросс до 15мин.	1		
19	Круговая тренировка.	1		
20	Бег на результат 1500м (д) и 2000м (м).	1		
21	Преодоление вертикальных препятствий.	1		
Волейбол		9		
22	ТБ и судейство на уроках волейбола. Стойки игрока.	1	Изучают историю волейбола. Описывают технику игровых приемов. Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для	3,4,5,6,7,10,11,13,15
23	Перемещения в стойке приставными шагами боком	1		
24	Комбинация из освоенных элементов.	1		
25	Передача мяча над собой	1		
26	Передачи мяча во встречных колоннах.	1		
27	Отбивание мяча кулаком через сетку, передачи	1		

28	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	
29	Нижняя прямая подача мяча.	1		
30	Прием мяча после подачи.	1		
Футбол		9		
31	ТБ на уроках футбола. Стойки игрока.	1	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику выполнения упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Выполняют контрольные тесты и упражнения. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
32	Комбинация из освоенных элементов.	1		
33	Удар по катящемуся мячу.	1		
34	Удары по воротам.	1		
35	Игры и игровые задания 2:1; 3:1, 3:2; 3:3.	1		
36	Перехват мяча.	1		
37	Комбинации из элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.	1		
38	Игра по упрощенным правилам	1		
39	Тактика свободного нападения.	1		
Гимнастика с элементами акробатики		9		
40	ТБ на занятиях гимнастикой. Повороты и	1	Изучают ТБ, строевые команды. Составляют комбинации из числа	3,4,5,6,7,10,11,13,15

	перестроения в движении. Элементы релаксации и аутотренинга.		разученных упражнений. Описывают технику упражнений. Используют упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей, гибкости, силовой выносливости, ловкости, координации.	
41	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата,	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения	
42	Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	1		
43	Комбинации из ранее изученных акробатических упражнений.	1		
44	Опорные прыжки.	1		
45	Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1		
46	Упражнения на гимнастическом бревне.	1		
47	Упражнения на гимнастической стенке.	1		
48	Комбинации из ранее изученных элементов	1		
Самбо		34		
49	Инструктаж по ТБ, предупреждение травм,. Оборонительная концепция борьбы самбо.	1	Изучают ТБ, историю единоборств, самбо, оборонительную концепцию борьбы самбо. Описывают технику упражнений в	3,4,5,6,7,10,11,13,15

50	ТБ силовая подготовка: подтягивание в вися (мал) из виса лежа (дев). Отжимание в упоре.	1	единоборствах. Применяют упражнения для развития ловкости, гибкости и силовых качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения основных приемов в единоборствах. Выполняют контрольные тесты самбо.
51	ТБ, Кувырки вперед, назад, боком. Перекаты, Мост из положения лежа	1	
52	ТБ техника самостраховки. Падение вперед, падение назад	1	
53	ТБ техника самостраховки, падение вперед, назад, на бок	1	
54	ТБ Техника борьбы в стойке. Передвижения	1	
55	ТБ.,броски: задняя подножка, передняя подножка	1	
56	ТБ Силовые игры: «Выталкивание из круга», «Борьба за предмет».	1	
57	ТБ Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	
58	ТБ Бросок через бедро.	1	
59	ТБ Имитация броска через спину	1	
60	ТБ Броски: задняя подножка, передняя	1	

	подножка, через бедро.			
61	ТБ Техника борьбы в парах.	1		
62	ТБ Силовая подготовка	1		
63	ТБ Броски: задняя подножка, передняя подножка, через бедро.	1		
64	ТБ Техника борьбы в парах.	1		
65	ТБ Удержание поперек: с захватом ближней руки	1		
66	ТБ Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги.	1		
67	ТБ Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками,	1		
68	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
69	ТБ Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки,	1		
70	ТБ Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки	1		
71	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		

72	ТБ Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги	1		
73	ТБ Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками,	1		
74	ТБ Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки	1		
75	ТБ Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
76	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывк	1		
77	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.			
78	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.			
79	ТБ Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.			
80	ТБ Силовые упражнения	1		
81	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком,	1		
82	ТБ Выведение из равновесия партнера, стоящего			

	на одном колене скручиванием				
Гандбол		4	Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Описывают технику выполнения упражнений. Применяют упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	3,4,5,6,7,10,11,13,15	
83	ТБ на уроках гандбола. Стойки игрока	1			
84	Перемещения в стойке приставными шагами боком.	1			
85	Остановка двумя шагами и прыжком.	1			
86	Игра по упрощенным правилам гандбола.	1			
Баскетбол		4			
87	ТБ Стойки и перемещения игрока	1	Изучают историю баскетбола. Описывают технику игровых приемов. Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	3,4,5,6,7,10,11,13,15	
88	Освоение техники индивидуальной защиты.	1			3,4,5,6,7,10,11,13,15
89	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1			
90	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей).	1			

91	Общетеоретические сведения о ФК и спорте	2	Раскрывают цели и назначение статей Конституции и федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ Раскрывают основные понятия, связанные с Олимпийскими играми.	1,2,3,8,9,12,14
92	Правовые основы физической культуры и спорта	1		
93	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1		
Кроссовая подготовка		6	Изучают правила проведения кроссовой подготовки. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	4,5,6,7,10,11,13,15
94	ТБ на уроках. Бег на 1500м).	1		
95	Бег в равномерном темпе 10 - 15 мин.	1		
96	Бег с препятствиями на местности.	1		
97	Эстафеты по пересеченной местности.	1		
98	Кросс до 15 мин.	1		
99	Бег на результат - 1500м (д), 2000м (м).	1		

Легкая атлетика		3		
100	ТБ Низкий старт до 30м.	1	Выполняют контрольные тесты.Изучают историю легкой атлетики.	3,4,5,6,7,10,11,13,15
101	Бег с ускорением от до 80м.	1	Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений.	
102	Скоростной бег 60м.	1	Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений.	
Всего		102		

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1

МО учителей

физической культуры, ОБЖ,

эстетического цикла

Руководитель МО

_____/Шестаков Ю.А./

_____августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УМР

_____/Писаренко Н.А./

_____августа 2023 г.