

Муниципальное образование город Краснодар

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа №30  
имени Героя Советского Союза  
маршала Георгия Константиновича Жукова

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
МАОУ СОШ № 30 МО г.Краснодар  
от 30.08.2021 года протокол № 1  
Председатель Сысова Т.А.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) основного общего образование (5-9 класс)

Количество часов 510

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы

Кузубова Оксана Михайловна, учитель, Левченко Виктория Валериевна, учитель, Богомаз Руслан Русланович, учитель, МАОУ СОШ №30

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО

с учётом: примерной основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура»

с учётом УМК: авторской программы Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. и рабочей программы по физической культуре с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» физическая культура ( для 5-9 классов образовательных организаций) Головки Е.Н., Карл Л.И.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса «Физическая культура»

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

### **163.9. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.**

163.9.1. В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать 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 свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом 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 бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

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

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.

163.9.2. В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

163.9.2.1. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее 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.

163.9.2.2. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных 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 обучающимися, сравнивать ее 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.

163.9.2.3. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные 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 сложно-координированные 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 свое право и право других на

ошибку, право на ее совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится 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 приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **163.9. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.**

163.9.1. В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать 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 свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом 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 бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

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

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.

163.9.2. В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

163.9.2.1. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее 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.

163.9.2.2. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных 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 обучающимися, сравнивать ее 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.

163.9.2.3. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные 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 сложно-координированные 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 свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся 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 приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

163.9.3. Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

163.9.3.1. К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом "ноги врозь" (мальчики) и способом "напрыгивания с последующим спрыгиванием" (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноименным способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги";

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов - имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).



163.9.3.2. К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

163.9.3.3. К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие "техника физических упражнений", руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью "индекса Кетле" и "ортостатической пробы" (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приема (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег", применять их в беге по пересеченной местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой

деятельности).

163.9.3.4. К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие "всестороннее и гармоничное физическое развитие", раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов - имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой

деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъема стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

163.9.3.4. К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие "профессионально-прикладная физическая культура", ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, "задержки дыхания", использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперед способом "прогнувшись" (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;  
выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;  
совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 2. Содержание учебного курса

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, в рамках проекта «Самбо в школу» рабочая программа предусматривает выделение 34 часа от объема времени, отводимого на изучение модуля «Самбо» раздела «Физическое совершенствование».

**5 класс.**

### **Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) , утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования,**

утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

**Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»:**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Модуль 2 «Легкая атлетика»:**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Модуль 3 «Спортивные игры»:**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Модуль 4 «Самбо»**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** Прикладно- ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще-физическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)». (В процессе уроков)** Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

**6 класс**

## Знания о физической культуре

### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### **Организация самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой.



Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) , утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.**

#### **Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»:**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

### **Модуль 2 «Легкая атлетика»:**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

### **Модуль 3 «Спортивные игры»:**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

### **Модуль 4 «Самбо»**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** Прикладно- ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще-физическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)». (В процессе уроков)** Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

## **7 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека .

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация самостоятельных занятий физической культурой**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)** , утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

### **Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»:**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

### **Модуль 2 «Легкая атлетика»:**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

### **Модуль 3 «Спортивные игры»:**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

### **Модуль 4 «Самбо»**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки.

Специально-подготовительные упражнения для бросков Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** Прикладно- ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще-физическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)». (В процессе уроков)** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

## **8 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)**, утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

#### **Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»:**

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

#### **Модуль 2 «Легкая атлетика»:**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

### **Модуль 3 «Спортивные игры»:**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

### **Модуль 4 «Самбо»**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** Прикладно- ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще-физическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

*Элементы единоборств.* Стойки и передвижения. Захваты. Освобождение от захватов, борьба за выгодное положение.

Упражнения по овладению приемами страховки. Борьба за предмет.

**Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)». (В процессе уроков)** Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

## **9 класс.**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

## **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

## **Физическая культура человека**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.



## Физическое совершенствование

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)**, утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

### **Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»:**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

### **Модуль 2 «Легкая атлетика»:**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

### **Модуль 3 «Спортивные игры»:**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

### **Модуль 4 «Самбо»**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** Прикладно- ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще-физическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Элементы единоборств** Стойки и передвижения. Захваты. Освобождение от захватов, борьба за выгодное положение.

Упражнения по овладению приемами страховки. Борьба за предмет.

**Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)». (В процессе уроков)** Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

### ***Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.***

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Программа разработана на основе Физическая культура:** Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 104 с. и Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» Физическая культура. (для 5-9 классов образовательных организаций) Авторы-составители: Головки Е.Н., Карл Л.И.

Особое место в структуре программы учебного предмета «Физическая культура» занимает учебный модуль «Самбо» в рамках третьего урока физкультуры в школе. В связи с приказом министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 10.06.2021 года №1930 « О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу». Школы Краснодарского края участвуют в апробации введения элементов борьбы самбо на уроках физической культуры как региональный компонент в рамках третьего часа в неделю.

При планировании учебного материала , в программе раздел «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены на введение содержания модуля «Самбо»

Упражнения на освоение и совершенствование висов и упоров раздела «Гимнастика с элементами акробатика» заменены на Освоение и совершенствование акробатических упражнений в связи с тем что брусья , кольца сломаны.

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ РАЗДЕЛЫ И МОДУЛИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

№. раздела, модуля	темы	общее кол-во часов	классы					
			5	6	7	8	9	

<b>Раздел 1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>1.1.</b>	История и физической культуры	8	2	2	2	1	1
<b>1.2.</b>	Физическая культура	7	1	1	1	2	2
<b>1.3.</b>	Физическая культура человека	5	1	1	1	1	1
<b>Раздел 2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2.1.</b>	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
<b>2.2.</b>	Оценка эффективности занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
<b>Раздел 3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>3.1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>3.2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>  Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готовк труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом МинобрнаукиРФ от 23.06.2015 N 609)		<b>В процессе урока</b>				
<b>Модуль 1</b>	Гимнастика с основами акробатики	87	18	18	18	17	16
<b>Модуль 2</b>	Легкая атлетика	105	21	21	21	21	21
<b>Модуль 3</b>	Спортивные игры с элементами баскетбола	54	11	11	11	11	10
	Спортивные игры с элементами волейбола	19	4	4	4	4	3
	Спортивные игры с элементами гандбола	15	3	3	3	3	3
	Спортивные игры с элементами футбола	15	3	3	3	3	3
<b>Модуль 4</b>	Самбо	170	34	34	34	34	34
<b>Модуль 5</b>	Элементы единоборств	6	-	-	-	2	4
<b>3.3.</b>	<b>Прикладно – ориентированная деятельность</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

	<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
--	--------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В таблице 4 представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

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

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

Раздел	Количество часов	темы	Количество часов					Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
			5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл		
<b>1</b>	<b>20</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>1.1</b>	<b>8</b>	<b>История и физической культуры</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
		<p><b>5-7 классы</b>  <i>Страницы истории</i>  Зарождение Олимпийских игр древности.  Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).  Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.  Цель и задачи современного олимпийского движения.  Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.  Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p>	1	1	1			<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в</p>	<b>1,2,3</b>

		<p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p> <p><b>8-9 классы</b> Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и зимней Олимпиаде в Сочив 2014 г.</p>			1			<p>древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p> <p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p>	1,2,3
1.2	7	<b>Физическая культура</b>	1	1	1	2	2		
		<p>Понятие о технике Самбо Организация мест занятий физической культурой. Техника безопасности и</p>	1	1	1	0,5	0,5	<p>Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма занятиях</p>	1,2,3



		профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо  <b>8-9 классы</b> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)				0,5	0,5	0,5	по изучению Самбо. Иметь представление отехнике Самбо. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований	1,2,3
<b>1.3</b>	<b>5</b>	<b>Физическая культура человека</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
		<i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели.  <b>8–9 классы</b> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	1	1	1	1	1	1	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.  Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции	5,6,8  5,6,8
<b>2</b>	<b>10</b>	<b>Способы физкультурной</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		

		<i>деятельности</i>								
2.1	5	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>			
		Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	1	1	1				Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие	5,6,8
		<b>8–9 классы</b> Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами				1	1	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за	5,6,8	

								физической нагрузкой во время этих занятий	
2.2	5	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
		<p><i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p>	1	1	1	1	1	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля</p> <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p>	5,6,8  5,6,8  5,6,8
3	5	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
3.1	5	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
		Правильная и неправильная	1					Регулярно измеряют массу	2,3,5,6

		<p>осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p><b>8–9 классы</b> Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p>		1	1	1	1	<p>своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Применяют комплексы упражнений лечебной физической культуры в зависимости от индивидуальных отклонений в типах осанки, при нарушении центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости</p>	<p><b>2,3,5,6</b></p> <p><b>2,3,5,6</b></p> <p><b>2,3,5,6</b></p>
3.2		<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>							
		<b>Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО»</b> Челночный бег 3x10 м	В процессе урока					<b>2,3,5,6</b>	

		Бег 60 м, 100м Смешанные передвижения 1000 м Подтягивание из виса на высокой перекладине подтягивание на виса лежа на низкой перекладине Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамейке Метание теннисного мяча в цель 6м Поднимание туловища из положения из положения лежа на спине Прыжок в длину с места толчком двумя ногами							
3.2	5	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</b>	1	1	1	1	1		
		Обще развивающая подготовка физическая подготовка. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	1	1	1	1	1		2,3,5,6
<b>Модуль 1</b>	<b>87</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>		
		История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	В процессе урока				Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	<b>3,4,6,8</b>	

		Техника выполнения физических упражнений					Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями		
		<p><i>Освоение строевых упражнений</i></p> <p><b>5 класс</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p><b>6 класс</b> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p><b>7 класс</b> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p><b>8 класс</b> Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p> <p><b>9 класс</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении</p>	1	1	1	0,5	0,5	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>4,6</p> <p>4,6</p> <p>4,6</p> <p>4,6</p> <p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>4,6</p>	
		<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i>							

		<p><b>5-7 классы</b> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ногой, подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p> <p><b>8–9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей</p>	1	1	1	0,5	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>4,6</p> <p>4,6</p>
		<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> <b>5—7 классы</b> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p> <p><b>8–9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3–5 кг), тренажёров, эспандеров</p>	1	1	1	0,5	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных</p>	<p>4,6</p> <p>4,6</p>

								упражнений	
		<p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p><b>5 класс</b> Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p> <p><b>6 класс</b> Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p><b>7 класс</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p> <p><b>8 класс</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><b>9 класс</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>	2					<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	4,6
				2					4,6
					2				4,6
						2		<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	4,6
							2		4,6
		<i>Освоение акробатических упражнений</i>							



	<p><b>5 класс</b> Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p><b>6 класс</b> Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p><b>7 класс</b> Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p> <p><b>8 класс</b> Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёди назад; длинный кувырок; стойкана голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p><b>9 класс</b> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p>	4		4			<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>	4,6 4,6 4,6 4,6
	<p><b>5—7 классы</b> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с</p>						Используют	

		различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	1	1			гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	4,6 4,6 4,6 4,6
		<b>5—7 классы</b> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	2	2	2			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	4,6 4,6
		<b>5—7 классы</b> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	1	1	1			Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	4,6
		<b>8—9 классы</b> Совершенствование координационных способностей				2	2	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	4,6
		<b>8—9 классы</b> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости				3	3	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и	4,6

								силовой выносливости		
		<b>8–9 классы</b> Совершенствование скоростно-силовых способностей				2	2	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	4,6	
		<b>8–9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей				3	2	Используют данные упражнения для развития гибкости	4,6	
		<b>5—7 классы</b> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	В процессе урока						Используют данные упражнения для развития гибкости	1,2,5,6,8
		<b>5—7 классы</b> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	В процессе урока						Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	1,2,5,6,8
		<b>5—7 классы</b> Упражнения и простейшие	В процессе урока						Используют разученные упражнения в	

		программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки						самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	1,2,5,6,8
<b>Модуль 2</b>	<b>105</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>		
		<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> <b>5 класс</b> История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. <b>6 класс</b> Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. <b>7 класс</b> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1	1 1 1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим	5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6	

		<p><b>8 класс</b> Низкий старт: – до 30 м – от 70 до 80 м – до 70 м.</p> <p><b>9 класс</b> Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей</p>				<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	<p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p>
--	--	--	--	--	--	--	---	--

							совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p><b>5 класс</b> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p><b>6 класс</b> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p> <p><b>7 класс</b> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p>	1 1	1 1	1 1		<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	5,6 5,6 5,6 5,6 5,6
		<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p><b>5 класс</b> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p>	1				<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные</p>	5,6

		<p><b>6 класс</b> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p><b>7 класс</b> Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>		1			ошибки в процессе освоения.	5,6
					1		Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6
		<p><b>8 класс</b> Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.</p>				1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают	5,6
		<p><b>9 класс</b> Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>				1		5,6

							индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> <b>5 класс</b></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м,</p> <p>в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизувперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя</p>	2				<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	5,6
			1					5,6
			2					5,6
			1					5,6
			2					5,6



	<p>руками после броска партнёра, послеброска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p><b>6 класс</b>  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p><b>7 класс</b>  Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 10—12 м.  Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и</p>					совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6  5,6  5,6  5,6  5,6  5,6
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>			1			5,6
	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) (девушки–с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, двух шагов, трёх шагов, четырёх шагов вперёд-вверх.</p>				2		5,6
					2		5,6
	<p><b>9 класс</b> Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12–14 м). Бросок набивного мяча (юноши –3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с</p>					2	5,6
						3	5,6
						2	5,6

		двух- четырёх шагов вперёд-вверх								
		<b>5—9 классы</b> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка	2	3	2	3	3	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	5,6	
		<b>5—9 классы</b> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	2	3	2	3	3	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	5,6	
		<b>5—9 классы</b> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	2	3	2	3	3	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	5,6	
		<b>8 класс</b> Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. <b>9 класс</b> Совершенствование скоростно-силовых способностей				2	2	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	5,6	
		<b>5—9 классы</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в	В процессе урока						Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических способностей.	<b>3,4,5,6,8</b>

		бега, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой						Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
<b>Модуль 3</b>	<b>54</b>	<b>Спортивные игры с элементами баскетбола</b>	11	11	11	11	10		
		История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	В процессе урока					Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	<b>3,4,5,6,8</b>
		<b>5—6 классы</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка,	1	1				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	5,6 5,6 5,6

		поворот, ускорение). <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений			1			техники приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
		<b>8–9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек				2	2	Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
		<b>5—6 классы</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной	1	1				Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	5,6 5,6

	<p>рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p> <p><b>8–9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</p>					1	1	<p>техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
	<p><b>5—6 классы</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p><b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением</p>	1	1				1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6

	<p>направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p> <p><b>8–9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p>				1	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
	<p><b>5—6 классы</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p><b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным</p>	1	1				<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила</p>	5,6 5,6 5,6 5,6

		<p>противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p> <p><b>8–9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке</p>				1	1	<p>безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
		<p><b>5—6 классы</b> Вырывание и выбивание мяча. <b>7 класс</b> Перехват мяча</p>	1		1			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,</p>	5,6 5,6



		<p><b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p>				1	1	<p>соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
		<p><b>5—6 классы</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений</p>	1	1			1	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	5,6 5,6
		<p><b>5—6 классы</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений</p>	1	1			1	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой</p>	5,6 5,6

		<p><b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование техники</p>				1		<p>деятельности</p> <p>1</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>5,6</p> <p>5,6</p>
		<p><b>5—6 классы</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p><b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</p> <p><b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование техники</p>	1	1	2		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p> <p>5,6</p>	

		<p><b>5—6 классы</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><b>7 класс</b> Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p>		1				<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>	5,6
		<p><b>8—9 классы</b> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>			1			<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития</p>	5,6
						2	2		

								физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	
	<b>19</b>	<b>Спортивные игры с элементами волейбола</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>		
		История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	В процессе урока				Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	5,6,8	
		<b>5—7 классы</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, беги и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,	5,6 5,6	

		<p><b>8–9 классы</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>				1	1	<p>соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
		<p><b>5—7 классы</b> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>	1	1	1			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
		<p><b>8 класс</b> Передача мяча над собой, во</p>				1		<p>Описывают технику</p>	5,6

		<p>встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p><b>9 класс</b> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>					1	<p>изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
		<p><b>5 класс</b> Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p><b>6—7 классы</b> Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p> <p><b>8 класс</b> Игра по упрощённым правилам</p>					0,5	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>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 средство активного отдыха</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со</p>	5,6

		<p>волейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры  <b>9 класс</b>  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>					<p>0,5</p>	<p>сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>	<p>5,6</p>
		<p><b>5—7 классы</b>  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными</p>			<p>1</p>		<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>	<p>5,6</p>	

		мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3						
		<b>5 класс</b> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки <b>6—7 классы</b> То же через сетку	1				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
		<b>8 класс</b> Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. <b>9 класс</b> Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки				0,5	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	5,6
						0,5		5,6



							ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		<p><b>5—7 классы</b> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>		1			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
		<p><b>8 класс</b> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. <b>9 класс</b> Прямой нападающий удар при встречных передачах</p>			1		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со</p>	5,6

							сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		<b>5—7 классы</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1		1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
		<b>5 класс</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <b>6—7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей			1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,6
		<b>5 класс</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). <b>6—7 классы</b> Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций		1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций	5,6

									и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
		<b>5—9 классы</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	В процессе урока							Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	1,2,3,5,6
	15	Спортивные игры с элементами гандбола	3	3	3	3	3				
		История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	В процессе урока							Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол	1,2,3,6
		<b>5 класс</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд.	1						Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	5,6	

		<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p><b>6—7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники</p> <p><b>8—9 классы</b> Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>		1				самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
						1	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
		<p><b>5 класс</b> Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p><b>6—7 классы</b> Ловля и передача мяча двумя</p>	1					<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	5,6 5,6

	руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча		<b>1</b>				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
	<b>8–9 классы</b> Совершенствование техники ловли и передач мяча				1	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
	<b>5 класс</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	5,6
	<b>6—7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники		<b>1</b>	1				5,6

		<p>ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой</p> <p><b>8–9 классы</b> Совершенствование техники движений</p>					<p>техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
		<p><b>5 класс</b> Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.</p> <p><b>6—7 классы</b> Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой</p>		0,5			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,</p>	5,6

		<p><b>8 класс</b> Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища</p>					<p>соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
		<p><b>5—6 классы</b> Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.</p> <p><b>7 класс</b> Перехват мяча. Игра вратаря</p>					<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	

		<p><b>5—6 классы</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><b>7 класс</b> Дальнейшее закрепление техники</p>					<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
		<p><b>5—6 классы</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p><b>7 класс</b> Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники</p> <p><b>8 класс</b> Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».</p> <p><b>9 класс</b> Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков</p>			1		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций</p>	5,6



								и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
		<p><b>5—6 классы</b> Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><b>7 класс</b> Игра по правилам мини-гандбола</p>						<p>Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха</p>	
	<b>15</b>	<b>Спортивные игры с элементами футбола</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
		История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	В процессе урока					<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при</p>	1,2,3,5,6

							занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	
		<p><b>5 класс</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p><b>6—7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники</p>	1	1	1		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6  5,6
		<p><b>5 класс</b> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p><b>6—7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей</p>	1	1	1		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила</p>	5,6  5,6

		<p>ногой</p> <p><b>8–9 классы</b> Совершенствование техники ведения мяча</p>				1	1	<p>безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6
		<p><b>5 класс</b> Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. <b>6–7 классы</b> Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p>	0,5					<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6

		<p><b>8 класс</b> Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p><b>9 класс</b> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p>				1		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	5,6  5,6
		<p><b>5—7 классы</b> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>	0,5					<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	5,6
		<p><b>5—7 классы</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>		0,5	0,5			<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой</p>	5,6

		<p><b>8–9 классы</b> Совершенствование техники перемещений, владения мячом</p>				0,5	0,5	<p>деятельности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	5,6
		<p><b>5—6 классы</b> Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.</p> <p><b>7 класс</b> Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p> <p><b>8–9 классы</b> Совершенствование тактики игры</p>				0,5	0,5	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	5,6
						0,5	0,5	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику</p>	5,6

								освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
		<p><b>5—6 классы</b> Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><b>7 класс</b> Дальнейшее закрепление техники</p>						<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игров футболом как средство активного отдыха</p>	
<b>Модуль 4</b>	<b>170</b>	<b>Самбо</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>		
		ТБ и страховка во время занятий	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		<b>5,6</b>

	единоборствами. Захваты.								
	Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу.	1	1	1	1	1		Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.	5,6
	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.								
	Самостраховка:	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			5,6
	-на спину перекатом через партнера.							Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.	
	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шести др),	1	1	1	1	1		Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	
	- перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках								
	- на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.								
	- на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1	1	1	1	1			5,6
	-при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.								
	-вперёд на руки из стойки на руках.								
	- вперёд на руки прыжком.								
	Падения на руки прыжком назад на спину прыжком.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	5,6
	Выведение из равновесия, захватом		1		1	1			5,6

	ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1		1				Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности	5,6
	Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			5,6
	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1	1	1	1	1			5,6
	Имитация подхвата с манекеном (стулом).	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил.	5,6
	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).	1	1	1	1	1		Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях	5,6
	Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		Знать назначение общей и специальной физической	5,6
	Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.	1	1	1	1	1			5,6
	У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники	5,6
	Имитация броска через спину с	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			5,6



	палкой(подбивая тазом, ягодицами, боком).								
	Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1	1	1	1	1			5,6
	Броски.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			5,6
	Выведение из равновесия:толчком, скручиванием.						Знать и уметь выполнять варианты бросков		
	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящемна колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1	1	1	1	1			5,6
	Задняя подножка.								
	Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене	1	1	1	1	1			5,6
	Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.						Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.		
	Бросок задняя подножка сзахватом ноги.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			5,6
	Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1	1	1	1	1			5,6
	Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			5,6
	Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Знать и уметь выполнять переднюю подножку.		5,6
		1	1	1	1	1	Знать и уметь выполнять боковую подсечку.		5,6
							Знать и уметь выполнять		

	подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.						бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	
	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	1	1	1	1		5,6
	Зацеп голенью изнутри.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.	1	1	1	1	1		5,6
	Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Знать и уметь выполнять зацеп голенью.	
	Бросок через спину.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Знать и уметь выполнять подхват под две ноги.	5,6
	Бросок через бедро.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.	1	1	1	1	1	Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.	5,6
	Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,6
	Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.	1	1	1	1	1	Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа:	5,6
	Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаимно расположениях соперников.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги.	5,6
	Подвижные игры:						Уметь применять изученные приёмы	
	«поймайлягушку»,	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	адекватно	5,6
	«фехтование»,	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	возникающей	5,6
	«выталкивание в приседе»,	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	тактической	5,6
	«выталкивание спиной»,							

		<p>«вытолкни из круга»,  «перетягивание через черту»,  «бойпетухов»,  «подвижный ринг»,  «перетягивание каната»,  «разведчики и часовые»,  «наступление»,  «волк во рву»,  «третий лишний с  сопротивлением»,  «соревнование тачек»,  «армрестлинг»,  «цыганская борьба» (на ногах),  «скакалки-подсекалки»,  «поединок с шестом»  Тренировочные схватки по заданию.</p>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>ситуации,  конструировать  комбинации из  различных групп  приёмов.  Мотивированность к  занятиям Самбо.  Уметь применять  приобретённые технические  навыки в играх-заданиях и  тренировочных схватках.</p>	5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6 5,6
<b>Модуль 5</b>	<b>6</b>	<b>Элементы единоборств</b>	-	-	-	<b>2</b>	<b>4</b>			
		<p><b>8–9 классы</b>  Стойки и передвижения в стойке.  Захваты рук и туловища.  Освобождение от захватов. Приёмы  борьбы за выгодное положение.  Борьба за предмет. Упражнения по  овладению приёмами страховки</p>	-	-	-	<b>1</b>	<b>2</b>	<p>Описывают технику  выполнения приёмов в  единоборствах, осваивают  её самостоятельно,  выявляют и устраняют  характерные ошибки в  процессе освоения.  Применяют упражнения в  единоборствах для  развития  соответствующих  физических способностей.  Взаимодействуют со  сверстниками в процессе  совместного освоения</p>	<b>5,6</b>	

								упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	
		<b>8–9 классы</b> Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	-	-	-	1	1	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	5,6,7
		<b>8–9 классы</b> Силовые упражнения и единоборств в парах	-	-	-		1	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	5,6,7
		<b>8–9 классы</b> Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	-	-	-			Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают	

								понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах	
		<b>8–9 классы</b> Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры	-	-	-			Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
		<b>8–9 классы</b> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	-	-	-			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания № 1

МО учителей фк и обж

МБОУ СОШ № 30

от 30 августа 2021 года

Левченко В.В.

подпись руководителя МО Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

Е.В.Апестина

от 30 августа 2021 года

