

Муниципальное образование город Армавир  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя  
общеобразовательная школа №7 имени Г.К. Жукова

РАССМОТРЕНО

методическим

объединением учителей

\_\_\_\_\_Украинцев А.С

протокол №1

от 26.08.2022г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель

директора по УВР

\_\_\_\_\_Селютина Е.А.

протокол №1

от 27.08.2022г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_Шаламов Р.Ю.

протокол №1

от 30.08.2022г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По «Физической культуре» и **учебного модуля** «Самбо» в рамках 3-го часа в неделю по предмету «Физическая культура».

Уровень образования (класс) основное общее 5 -9 класс

Количество часов 510 (102/102/102/102/102)

Учитель Сивоплясов Максим Борисович

Программа разработана в соответствии

с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями от 11 декабря 2020г.);

с учетом:

примерной программы по физической культуре, размещенной в основной образовательной программы основного общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию ( протокол от 8 апреля 2015 г. №1\5);

программы воспитания МАОУ СОШ № 7 имени Г.К. Жукова, утверждённой решением педагогического совета МАОУ СОШ №7 имени Г.К. Жукова от 30 августа 2021 года, протокол №1;

основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 7 имени Г.К.Жукова, утверждённой решением педагогического совета МАОУ СОШ №7 имени Г.К.Жукова от 29 августа 2018 года, протокол №1, с дополнениями и изменениями, внесенными решениями педагогических советов МАОУ СОШ №7 имени Г.К.Жукова 30.08.2019 г., протокол №1, 28.08.2020 г., протокол №1, 30.08.2022 г., протокол №1;

авторской рабочей программы учебного модуля «самбо» Копач А.А., Комиссарова Е.В., Шестаков Ю.А. 5-9 классы 2021. в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура».

сборника рабочих программ. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / [составитель В.И. Лях]. — 7-е изд., доп. — М. : Просвещение, 2021.

2022 год

**I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» и учебного модуля «Самбо» в рамках 3-го часа в неделю по предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования в 5-9 классах.**

**Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:**

**1. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности**

Осознание Российской гражданской идентичности (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

**2. Гражданского воспитания**

Отношение к человеку, его правам и свободам как высшей ценности; Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности,

**3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей**

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и

проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

#### **4. Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)**

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз, и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями:

Эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

#### **5. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)**

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

Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

Самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

#### **6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья**

осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде.

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах,

соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

### **7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения**

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

### **8. Экологического воспитания**

Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях

## **5 класс**

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной

деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
  - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
  - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты**

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре в **5 классе** являются целостные представления в следующих сферах:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и

уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **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 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;
- готовить 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 физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; — выполнять лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- знать 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 (приём 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); — тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- знать правила и демонстрировать технические действия в самбо.

## **6 класс**

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой

спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты**

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре в **6 классе** являются целостные представления в следующих сферах:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **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 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;
- готовить 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 физкультурминуток 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; — выполнять лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- знать 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 (приём 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); — тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.  
- знать правила и демонстрировать технические действия в самбо.

## 7 класс

### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## Предметные результаты

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре в 7 классе являются целостные представления в следующих сферах:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать

физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **Обучающийся научиться:**

- 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 школьников, 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;
- выполнять лазание по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степаэробики, 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 её в акробатической комбинации из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий «прыжковым бегом», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- знать правила и демонстрировать технические действия в самбо.

### **8 класс**

#### **Метапредметные**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности

потребуется как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные**

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре в **8 классе** являются целостные представления в следующих сферах:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **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 вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися 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 учащимися, 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

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- 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 подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- знать правила и демонстрировать технические действия в самбо.

### **9 класс**

#### **Метапредметные**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные**

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре в 9 классе являются целостные представления в следующих сферах:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической

нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Выпускник научится:**

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

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

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

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

## **II. Содержание учебного предмета «Физическая культура» и учебного модуля «Самбо» в рамках 3-го часа в неделю**

### **5 класс**

#### **Раздел I. Легкая атлетика. ( 19 часов )**

Высокий старт от 15 м до 30 м; Стартовый разгон. Бег от 30м; скоростной бег до 50 м; бег 60м; челночный бег 3\*10м; бег с ускорениями 3X 30м; бег 400м; 500м; прыжки в длину с места; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление; метание теннисного мяча с места на дальность; метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.

#### **Раздел II. Кроссовая подготовка. ( 12 часов )**

Кросс 4,5,6 мин; равномерный бег в чередовании с ходьбой; равномерный бег по слабопересеченной местности до 500 м; равномерный бег в парах; бег с препятствиями.

#### **Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики. ( 15 часов )**

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; строевой шаг размыкание и смыкание на месте; комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах; мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами; мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом; мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине; опорный прыжок ноги врозь; два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью; акробатическая комбинация; упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой; упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости.

## **Раздел 1V. Спортивные игры. ( 22 часа ).**

**Баскетбол. ( 7 часов ).** Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении; броски двумя руками с места и в движении, в прыжке; позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча; нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков; овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.; учебная игра в баскетбол.

**Волейбол. ( 5 часов ).** Правила игры в волейбол. Стойки игрока; передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения; нижняя и верхняя прямая подача через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; учебная игра в волейбол.

**Гандбол. ( 5 часов ).** Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой; блокирование броска; игра в гандбол.

**Футбол. ( 5 часов ).** Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча; ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; удары по воротам на точность попадания; нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков; игра в футбол.

**Раздел VI. Самбо ( 34 часа ).** Строевые упражнения. Выполнение команд: «Направо!, Налево!, Кругом!». Строевой шаг. Перестроения из одной шеренги в две, три. ОРУ без предметов. ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание на высокой перекладине ( мальчики ), на низкой перекладине ( девочки ). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой. Элементы страховки и само страховки. Падение на бок из упора присев. Падение на спину из упора присев. Падение вперед на руки стоя на коленях. Падение на бок из положения стоя. Падение на спину из положения стоя. Падение вперед на руки из положения стоя. Кувырки вперед и назад. Удержания сбоку, со стороны головы. Удержания поперек. Удержания сбоку верхом. Варианты уходов от удержания. Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом. Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях

рывком и скручиванием. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задание: «Пятнашки», «Перетягивание пояса», «Перетягивание каната», «Строительство домика из гимнастических матов». «Волки и овцы», «Борьба за выгодное положение». Эстафета: «Упор лежа». Командная эстафета.

## **6 класс**

### **Раздел I. Легкая атлетика.( 19 часов )**

Высокий старт от 15 м до 30 м; Стартовый разгон. Бег от 30м; скоростной бег до 50 м; бег 60м; челночный бег 3\*10м; бег с ускорениями 3X 30м; бег 500м; прыжки в длину с места; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление; метание теннисного мяча с места на дальность; метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.

### **Раздел II. Кроссовая подготовка. ( 12 часов )**

Кросс 4,5,6 мин; равномерный бег в чередовании с ходьбой; равномерный бег по слабопересеченной местности до 500 м; равномерный бег в парах; бег с препятствиями.

### **Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики. ( 15 часов )**

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; строевой шаг размыкание и смыкание на месте; комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах; мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами; мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом; мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине; опорный прыжок ноги врозь; два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью; акробатическая комбинация; упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой; упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости.

### **Раздел IV. Спортивные игры. ( 22 часа )**

**Баскетбол. ( 7 часов ).** Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении; броски двумя руками с места и в движении, в прыжке; позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча; нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков; овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.; учебная игра в баскетбол.

**Волейбол. ( 5 часов ).** Правила игры в волейбол. Стойки игрока; передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения; нижняя и верхняя прямая подача через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; учебная игра в волейбол.

**Гандбол. ( 5 часов ).** Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой; блокирование броска; игра в гандбол.

**Футбол. ( 5 часов ).** Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча; ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; удары по воротам на точность попадания; нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков; игра в футбол.

**Раздел VI. Самбо ( 34 часа ).** ОРУ без предметов. ОРУ с гимнастическими палками. ОРУ на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание на высокой перекладине ( мальчики ), на низкой перекладине ( девочки ). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой. Элементы страховки и само страховки ( из положения упор присев и стоя). Перекаты через партнера, длинный кувырок вперед, кувырки вперед через правое и левое плечо; варианты удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом; варианты уходов от удержаний; перевороты партнера захватом рук, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и ноги; активные и пассивные защиты от переворачиваний; болевые приемы: рычаг локтя, узел плеча ногой, рычаг руки противнику, рычаг локтя захватом руки между ног; выведение из равновесия скручиванием, толчком, рывком; задняя и передняя подножка; подсечки; игровые задания с элементами самбо; эстафеты с элементами самбо.

## **7 класс**

### **Раздел I. Легкая атлетика. ( 20 часов )**

Высокий старт от 15 м до 30 м.; Стартовый разгон. Бег 30м.; скоростной бег до 50 м; бег 60м; челночный бег 3\*10м.; бег с ускорениями 3X 30м.; бег 800м.; прыжки в длину с места; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление; метание теннисного мяча с места на дальность; метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.

### **Раздел II. Кроссовая подготовка. ( 12 часов ).**

Кросс 6,7,8 мин.; равномерный бег в чередовании с ходьбой; равномерный бег по слабопересеченной местности до 1000 м; равномерный бег в парах; бег с препятствиями; кросс 1000м.

### **Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики. ( 12 часов ).**

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; строевой шаг размыкание и смыкание на месте.; комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах.; мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами.; мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом.; мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине; опорный прыжок ноги врозь; два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью; акробатическая комбинация; упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой; упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости.

### **Раздел IV. Элементы единоборств. ( 3 часа ).**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища; освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение; борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки; силовые упражнения и единоборство в парах.

### **Раздел V. Спортивные игры. ( 21 час ).**

**Баскетбол. ( 7 часов ).** Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении; броски двумя руками с места и в движении, в прыжке; позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча.; нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков; овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.; игра в баскетбол.

**Волейбол. ( 5 часов ).** Правила игры в волейбол. Стойки игрока; передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения; нижняя и верхняя прямая подача через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; игра в волейбол.

**Гандбол. ( 4 часа ).** Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.; ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой; блокирование броска; игра в гандбол.

**Футбол. ( 5 часов ).** Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча; ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; удары по воротам на точность попадания; нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с

атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков; игра в футбол.

**Раздел V11. Самбо ( 34 часа ).** Элементы страховки и само страховки ( из положения упор присев и стоя). Перекаты через партнера, длинный кувырок вперед, кувырки вперед через правое и левое плечо; варианты удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом; варианты уходов от удержаний; перевороты партнера захватом рук, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и ноги; активные и пассивные защиты от переворачиваний; болевые приемы: рычаг локтя, узел плеча ногой, рычаг руки противнику, рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия; выведение из равновесия скручиванием, толчком, рывком; броски захватом ног; задняя и передняя подножка; подсечки; зацепы; броски через бедро и через спину; игры-задания с элементами самбо; эстафеты с элементами самбо.

## **8 класс**

### **Раздел I. Легкая атлетика. ( 20 часов ).**

Высокий старт от 15 м до 30 м.; Стартовый разгон. Бег 30м.; скоростной бег до 50 м; бег 60м; челночный бег 3\*10м.; бег с ускорениями 3X 30м.; бег 1500м.; прыжки в длину с места; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление; метание теннисного мяча с места на дальность; метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.

### **Раздел II. Кроссовая подготовка. ( 12 часов ).**

Кросс 8,10,12 мин; равномерный бег в чередовании с ходьбой; равномерный бег по слабопересеченной местности до 1000 м; равномерный бег в парах; бег с препятствиями; кросс 2000м.

### **Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики. ( 12 часов ).**

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; строевой шаг размыкание и смыкание на месте.; комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах.; мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами.; мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом.; мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине; опорный прыжок ноги врозь; два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью; акробатическая комбинация; упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой; упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости.

### **Раздел IV. Элементы единоборств. ( 5 часов ).**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища; освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение; подвижная игра: «Пятнашки»; борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки; приемы страховки и само страховки; борьба в низкой стойке и в партере; силовые упражнения и единоборство в парах.

## **Раздел V. Спортивные игры. ( 19 часов )**

**Баскетбол. ( 5 часов ).** Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении; броски двумя руками с места и в движении, в прыжке; позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча.; нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков; овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.; игра в баскетбол.

**Волейбол. ( 6 часов ).** Правила игры в волейбол. Стойки игрока; передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения; нижняя и верхняя прямая подача через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; игра в волейбол.

**Гандбол. ( 4 часа ).** Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.; ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой; блокирование броска; игра в гандбол.

**Футбол. ( 4 часа ).** Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча; ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; удары по воротам на точность попадания; нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков; игра в футбол.

**Раздел VI1. Самбо ( 34 часа ).** Элементы страховки и само страховки ( из положения упор присев и стоя). Перекаты через партнера, длинный кувырок вперед, кувырки вперед через правое и левое плечо; варианты удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом; варианты уходов от удержаний; перевороты партнера захватом рук, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и ноги; активные и пассивные защиты от переворачиваний; болевые приемы: рычаг локтя, узел плеча ногой, рычаг руки противнику, рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия; выведение из равновесия скручиванием, толчком, рывком; броски захватом ног; задняя и передняя подножка; подсечки; зацепы; броски через бедро и через спину; учебные схватки на совершенствование технических действий самбо; игры-задания с элементами самбо; эстафеты с элементами самбо.

## **9 класс**

### **Раздел I. Легкая атлетика. ( 20 часов ).**

Высокий старт от 30 м до 60 м.; Стартовый разгон. Бег 60м.; скоростной бег до 50 м; бег 100м; челночный бег 3\*10м.; бег с ускорениями 3X 30м.; бег

1500м.; прыжки в длину с места; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление; метание теннисного мяча с места на дальность; метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.

### **Раздел II. Кроссовая подготовка. ( 12 часов ).**

Кросс 8,10,15 мин; равномерный бег в чередовании с ходьбой; равномерный бег по слабопересеченной местности до 1000 м; равномерный бег в парах; бег с препятствиями; кросс 2000м.

### **Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики. ( 12 часов ).**

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; строевой шаг размыкание и смыкание на месте; комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах; мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами.; мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом; мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине; опорный прыжок ноги врозь; два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью; акробатическая комбинация; упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой; упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости.

### **Раздел IV. Элементы единоборств. ( 5 часов ).**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища; освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение; подвижная игра: «Пятнашки»; борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки; приемы страховки и само страховки; борьба в низкой стойке и в партере; силовые упражнения и единоборство в парах.

### **Раздел V. Спортивные игры. ( 19 часов )**

**Баскетбол. ( 5 часов ).** Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении; броски двумя руками с места и в движении, в прыжке; позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча.; нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков; овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.; игра в баскетбол.

**Волейбол. ( 6 часов ).** Правила игры в волейбол. Стойки игрока; передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения; нижняя и верхняя прямая подача через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; игра в волейбол.

**Гандбол. ( 4 часа ).** Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; Бросок мяча

сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой; блокирование броска; игра в гандбол.

**Футбол. ( 4 часов ).** Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча; ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; удары по воротам на точность попадания; нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков; игра в футбол.

**Раздел V11. Самбо ( 34 часа ).** Элементы страховки и само страховки ( из положения упор присев и стоя). Перекаты через партнера, длинный кувырок вперед, кувырки вперед через правое и левое плечо; варианты удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом; варианты уходов от удержаний; перевороты партнера захватом рук, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и ноги; активные и пассивные защиты от переворачиваний; болевые приемы: рычаг локтя, узел плеча ногой, рычаг руки противнику, рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия; выведение из равновесия скручиванием, толчком, рывком; броски захватом ног; задняя и передняя подножка; подсечки; зацепы; броски через бедро и через спину; учебные схватки на совершенствование технических действий самбо; игры-задания с элементами самбо; эстафеты с элементами самбо.

### **Направления проектной деятельности обучающихся**

Учебно-исследовательская и проектная деятельность обучающихся проводится по следующим направлениям: исследовательское, информационное, социальное.

В ходе реализации настоящей программы применяются такие виды проектов (по преобладающему виду деятельности), как: информационный, исследовательский, социальный.

#### **Примерные темы проектов:**

1. Олимпийские игры древности.
2. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.
3. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.
4. Организация и проведение пеших туристических походов.
5. Зарождение борьбы самбо в России.
6. Физическое развитие человека.
7. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
8. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
9. Самбо во время Великой Отечественной Войны.

10. Спорт и спортивная подготовка.
11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
12. Здоровье и здоровый образ жизни.
13. Коррекция осанки и телосложения.
14. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.
15. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
16. Развитие самбо в России.
17. Успехи российских самбистов на международной арене.
18. Планирование своей физкультурной деятельности.
19. Подбор индивидуальных комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий.
20. Игры и развлечения для организации активного досуга.
21. Комплекс силовых (или других) упражнений для физического совершенствования учащегося 6-9 класса.
22. История развития и становления избранного вида спорта.
23. Техника безопасности на уроках физической культуры.
24. Подбор формы и инвентаря для занятий физической культурой.
25. Оздоровительные системы (формы) занятий физической культурой.
26. Современные системы физического воспитания.
27. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.

### III. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>5-6 класс</b>					
1. Легкая атлетика	19	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 30 м до 60 м	2	Овладение техникой спринтерского бега История лёгкой атлетики. Высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м, 60 м. Челночный бег 3*10м Овладение техникой бега на средние дистанции	<b>5,6</b>
		Стартовый разгон. Бег от 30м	2		
		скоростной бег до 50 м; бег 60м	2		
		челночный бег 3*10м; бег с ускорениями 3* 30м;	2		
		бег 500м	2		
		прыжки в длину с места	2		

		прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	3	Овладение техникой прыжка в длину	<b>5,6</b>	
		прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление	2	Овладение техникой прыжка в высоту		
		метание теннисного мяча с места на дальность	1	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность		
		метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов	1			
2. Кроссовая подготовка	12	Кросс 4,5,6 мин	3	Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 4 до 6 мин. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Бег 500 м	<b>5,6</b>	
		равномерный бег в чередовании с ходьбой	2			
		равномерный бег по слабопересеченной местности до 500 м	3			
		равномерный бег в парах	2			
		бег с препятствиями	2			
3. Гимнастика с элементами акробатики	15	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»	1	Освоение строевых упражнений.	<b>3,4,6,8</b>	
		строевой шаг размыкание и смыкание на месте	1			
		комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах	1	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.		<b>4,6</b>
		мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами	1			
		мальчики подъем – переворот. Девочки соскок с переворотом	1			
		мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине	1	Освоение и совершенствование висов и упоров и комбинаций на перекладине и брусьях,		
		опорный прыжок ноги врозь	1			
		два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью	1	Освоение опорных прыжков		
		акробатическая	1			

		комбинация		комбинации		
		упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке	2			
		лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах	2	Освоение техники лазания по канату		
		прыжки со скакалкой	1		<b>4,6</b>	
		упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости	1			
4. Спортивные игры - Баскетбол	22 7	Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	<b>5,6</b>	
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1			
		броски двумя руками с места и в движении, в прыжке	1			
		позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1			
		овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.	1			
		учебная игра в баскетбол	2			
		Правила игры в волейбол. Стойки игрока	1		История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	<b>5,6</b>
		передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения	1			
		нижняя и верхняя прямая подача через сетку	1			
		прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1			
		учебная игра в волейбол	1			
		Правила игры в гандбол. Стойка игрока	1		<b>5,6</b>	
- Волейбол	5	перемещения				
- Гандбол	5					

- Футбол	5	приставными шагами, остановка, поворот		История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5,6
		остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1		
		ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1		
		Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой Блокирование броска	1		
		Учебная игра в гандбол	1		
		Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений	1		
		удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема	1		
		остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1		
		удары по воротам на точность попадания нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков	1		
		учебная игра в футбол	1		
5. Самбо Специально развивающие упражнения	34	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Направо!, Налево!, Кругом!». Строевой шаг. Перестроения из одной	1	Изучение строевых упражнений. Изучение общеразвивающих упражнений без	5,6

5 класс 6 класс	3	шеренги в две, три. ОРУ без предметов. ОРУ с гимнастическими палками.		предметов. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	
	2	ОРУ на гибкость.	1	Изучение техники лазания по гимнастической скамейке и гимнастической лестнице.	
		Лазание по канату, гимнастической скамейке и гимнастической стенке.	1		
Общая физическая подготовка (ГТО)	2	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. ГТО.	1	Развитие координационных способностей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость)	<b>3,4,5,6,8</b>
		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. ГТО.	1		
Страховка и самостраховка 5 класс 6 класс	10 8	Падение на бок из упора присев.	1	Изучение техники страховки и самостраховки при падении на спину и на бок из положения упора присев и положения стоя	<b>5,6</b>
		Падение на спину из упора присев.	1		
		Падение вперед на руки стоя на коленях.	1		
		Падение на бок, на спину, вперед.	1		
		Падение на бок из положения стоя. Падение на спину из положения стоя.	2		
		Падение вперед на руки из положения стоя.	2		
		Кувырки вперед через правое и левое плечо.	2		
Удержания 5 класс 6 класс	6	Удержания сбоку, со стороны головы.	1	Изучение техники удержаний из различных положений (в стойке, лежа)	<b>5,6</b>
	3	Удержания поперек.	1		
		Удержания сбоку	2		

		верхом.			
		Варианты уходов от удержания.	2		
Перевороты 5 класс 6 класс	3 3	Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом.	1	Изучение техники переворачиваний различными способами партнера, стоящего на коленях. Комбинирование приемов самбо: переворачивание с удержанием	<b>5,6</b>
		Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1		
		Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1		
Выведение из равновесия	2	Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием.	1	Изучение техники выведения из равновесия различными способами с партнером, стоящего на одном колене. Развитие координационных способностей	<b>5,6</b>
		Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		
Болевые приемы 6 класс	3	болевые приемы: рычаг локтя, узел плеча ногой, рычаг руки противнику;	1	Изучение техники болевых приемов на локтевой сустав, на руку	<b>5,6</b>
		болевые приемы: рычаг локтя захватом руки между ног;	1		
		болевые приемы: рычаг локтя, узел плеча ногой, рычаг руки противнику;	1		
Подножки 6 класс	3	задняя подножка	1	Изучение техники задней и передней подножки с колена	<b>5,6</b>
		передняя подножка	1		
		Задняя и передняя подножка	1		
Подсечки 6 класс	2	Боковая подсечка под выставленную ногу	1	Изучение техники подсечек партнеру, стоящему на одном колене	<b>5,6</b>
		Подсечка партнеру, скрестившему ноги.	1		
Игры-задания		«Пятнашки».	1	Игры-задания и	<b>5,6</b>

и эстафеты с элементами самбо 5 класс 6 класс	8 6	«Перетягивание пояса», «Перетягивание каната»	1	эстафеты на совершенствование элементов самбо, и освоение двигательных умений и навыков.	
		«Строительство домика из гимнастических матов»	1		
		«Волки и овцы».	1		
		«Борьба за выгодное положение»	1		
		Эстафета: «Упор лежа».	1		
		Командная эстафета.	1		
		Комплексная эстафета с элементами гимнастики и самбо.	1		
<b>7 класс</b>					
1. Легкая атлетика	20	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 30 м до 60 м Стартовый разгон. Бег от 30м	2	Овладение техникой спринтерского бега История лёгкой атлетки. Высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30м, 60м. Челночный бег 3*10м	<b>5,6</b>
		скоростной бег до 50 м; бег 60м	2		
		челночный бег 3*10м; бег с ускорениями 3* 30м;	2		
		бег 500м	2		
		Бег 800м	2		
		прыжки в длину с места	2		
		прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	2		
		прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление	2		
		метание теннисного мяча с места на дальность	2		
		метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов	2		
2. Кроссовая подготовка	12	Кросс 6,7,8 мин	4	Бег в равномерном темпе от 6 до 8 мин. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег 500 м. На результат. Бег с препятствиями.	<b>5,6</b>
		равномерный бег в чередовании с ходьбой	2		
		равномерный бег по слабопересеченной местности до 500 м	2		
		равномерный бег в парах	2		
		бег с препятствиями	2		

3. Гимнастика с элементами акробатики	12	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» строевой шаг размыкание и смыкание на месте	2	Освоение строевых упражнений.  Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.  Освоение и совершенствование висов и упоров и комбинаций на перекладине и брусьях,  Освоение опорных прыжков  Освоение акробатических упражнений и акробатической комбинации  Освоение техники лазания по канату	3,4,6,8  4,6  4,6
		комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах	1		
		мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами	1		
		мальчики подъем – переворот. Девочки соскок с переворотом	1		
		мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине	1		
		опорный прыжок ноги врозь	1		
		два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью акробатическая комбинация	2		
		упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах	2		
		прыжки со скакалкой упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости	1		
4. Элементы единоборств	3	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища	1	Освоение техники выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её	5,6
		освобождение от	1		

		захватов. Приемы борьбы за выгодное положение		самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
		борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки силовые упражнения и единоборство в парах	1	Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	
5. Спортивные игры	21 7	Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5,6
- Баскетбол		ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1		
		броски двумя руками с места и в движении, в прыжке	1		
		позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1		
		овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.	1		
		учебная игра в баскетбол	2		
		Правила игры в волейбол. Стойки игрока	1		
- Волейбол	5	передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5,6
		нижняя и верхняя прямая подача через сетку прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2		
		учебная игра в волейбол	1		

- Гандбол	4	Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот	1	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5,6	
		остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1			
		ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1			
		Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой Блокирование броска	1			
- Футбол	5	Учебная игра в гандбол	1		История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5,6
		Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений	1			
		удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема	1			
		остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча	1			
		ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1			
		удары по воротам на точность попадания нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков	1			
учебная игра в футбол	1					
6. Самбо	34					
Общая	2	Подтягивание на	1	Развитие	3,4,5,6,8	

физическая подготовка (ГТО)		высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. ГТО.		координационных способностей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость)	
		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. ГТО.	1		
Страховка и самостраховка	7	Падение на бок из упора присев.	1	Изучение техники страховки и самостраховки при падении на спину и на бок из положения упора присев и положения стоя	<b>5,6</b>
		Падение на спину из упора присев.	1		
		Падение вперед на руки стоя на коленях.	1		
		Падение на бок, на спину, вперед.	1		
		Падение на бок из положения стоя. Падение на спину из положения стоя.	1		
		Падение вперед на руки из положения стоя.	1		
Кувырки вперед через правое и левое плечо.	2				
Удержания	2	Удержания сбоку, со стороны головы. Удержания поперек. Удержания сбоку верхом.	1	Изучение техники удержаний из различных положений (в стойке, лежа)	<b>5,6</b>
		Варианты уходов от удержания.	1		
Перевороты	2	Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом. Переворачивания партнера, стоящего на руках и коленях: скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	Изучение техники переворачиваний различными способами партнера, стоящего на коленях. Комбинирование приемов самбо: переворачивание с удержанием	<b>5,6</b>
		Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1		
Болевые приемы	2	болевые приемы: рычаг	1	Изучение техники	<b>5,6</b>

		локтя, узел плеча ногой, рычаг руки противнику,		болевых приемов на локтевой сустав, на руку, на ахиллова сухожилие	
		болевые приемы: рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия;	1		
Выведение из равновесия	2	Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием.	1	Изучение техники выведения из равновесия различными способами с партнером, стоящего на одном колене. Развитие координационных способностей	<b>5,6</b>
		Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		
Варианты бросков захватом ног	2	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри.	2	Изучение техники броска захватом ноги в партере с партнером стоящим на одном колене	<b>5,6</b>
Подножка	2	задняя подножка	1	Изучение техники задней и передней подножки с колена	<b>5,6</b>
		передняя подножка	1		
подсечки	2	Боковая подсечка под выставленную ногу	1	Изучение техники подсечек партнеру, стоящему на одном колене	<b>5,6</b>
		Подсечка партнеру, скрестившему ноги.	1		
Варианты зацепов	2	Зацеп голенью изнутри.	1	Изучение техники зацепов с партнером, стоящим на одном колене.	<b>5,6</b>
		Подхват под две ноги.	1		
Броски	4	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	Изучение техники бросков через бедро и через спину с колен.	<b>5,6</b>
		броски через бедро	1		
		броски через спину	1		
		броски через спину и бедро.	1		
Игры-задания и эстафеты с элементами самбо	5	«Пятнашки».	1	Игры-задания и эстафеты на совершенствование элементов самбо, и освоение двигательных умений и навыков	<b>5,6</b>
		«Перетягивание пояса»,			
		«Перетягивание каната»			
		«Строительство домика из гимнастических матов»	1		
		«Волки и овцы».			
		«Борьба за выгодное положение»			
Эстафета: «Упор лежа».	1				
Командная эстафета.	1				
Комплексная эстафета с	1				

		элементами гимнастики и самбо.			
<b>8 класс</b>					
1. Легкая атлетика	20	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 30 м до 60 м Стартовый разгон. Бег от 30м	2	Овладение техникой спринтерского бега История лёгкой атлетики. Скоростной бег до 50 м. Высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег на результат 30м, 60м. Челночный бег 3*10м Овладение техникой бега на средние дистанции Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<b>5,6</b>
		скоростной бег до 50 м; бег 60м	1		
		челночный бег 3*10м; бег с ускорениями 3* 30м;	2		
		бег 1200м	2		
		Бег 1500м	2		
		прыжки в длину с места	2		
		прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	2		
		прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление	3		
		метание теннисного мяча с места на дальность	2		
метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов	2				
2. Кроссовая подготовка	12	Кросс 8,10,12 мин	4	Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 8 до 12 мин. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег 1000 м, 2000м на результат. Бег с препятствиями. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Освоение	<b>5,6</b>
		равномерный бег в чередовании с ходьбой	2		
		равномерный бег по слабопересеченной местности до 2000 м	2		
		равномерный бег в парах	2		
		бег с препятствиями	2		
3. Гимнастика с элементами акробатики	12	Перестроение из колонны и шеренги по одному в колонну и шеренгу по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» строевой шаг размыкание и смыкание на месте	2		<b>3,4,6,8</b>
		комбинации из различных положений и движений рук, ног,	1		

		туловища на месте и в движении ОРУ в парах		общеразвивающих упражнений с предметами.	4,6
		мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами	1		
		мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом	1	Освоение и совершенствование висов и упоров и комбинаций на перекладине и брусьях.	4,6
		мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине	1		
		опорный прыжок ноги врозь	1		
		два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью акробатическая комбинация	2	Освоение опорных прыжков Освоение акробатических упражнений и акробатической комбинации	4,6
		упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах	2		
		прыжки со скакалкой упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости	1	Освоение техники лазания по канату	4,6
4. Элементы единоборств	5	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища	1	Освоение техники 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	5,6
		освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение	1		
		подвижная игра: «Пятнашки»	1		
		приемы страховки и само страховки	1		
		борьба в низкой стойке и в партере силовые упражнения и единоборство в парах	1		

				сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	
5. Спортивные игры -Баскетбол	19  5	Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	<b>5,6</b>
		ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении броски двумя руками с места и в движении, в прыжке	1		
		позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча	1		
		нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.	1		
		учебная игра в баскетбол	1		
- Волейбол	6	Правила игры в волейбол. Стойки игрока	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	
		передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения	1		
		нижняя и верхняя прямая подача через сетку прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2		
		учебная игра в волейбол	2		

- Гандбол	4	Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5,6
		ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1		
		Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой Блокирование броска	1		
		Учебная игра в гандбол	1		
- Футбол	4	Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений	1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5,6
		удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча	1		
		ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника удары по воротам на точность попадания	1		
		нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с	1		

		изменением позиций игроков. Учебная игра в футбол			
6. Самбо	34				
Общая физическая подготовка (ГТО)	2	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища из положения лежа на спине. ГТО.	1	Развитие координационных способностей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость)	5,6
		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. ГТО.	1		
Страховка и самостраховка	6	Падение на бок из упора присев. Падение на спину из упора присев.	1	Изучение техники страховки и самостраховки при падении на спину и на бок из положения упора присев и положения стоя	5,6
		Падение вперед на руки стоя на коленях.	1		
		Падение на бок, на спину, вперед.	1		
		Падение на бок из положения стоя. Падение на спину из положения стоя.	1		
		Падение вперед на руки из положения стоя. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед через партнера.	1		
		Кувырки вперед через правое и левое плечо.	1		
Удержания	2	Удержания сбоку, со стороны головы. Удержания поперек. Удержания сбоку верхом.	1	Изучение техники удержаний из различных положений (в стойке, лежа)	5,6
		Варианты уходов от удержания.	1		
Перевороты	2	Переворачивания партнера: захватом рук сбоку, рычагом. Переворачивания партнера: скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	Изучение техники переворачиваний различными способами партнера, в стойке. Комбинирование приемов самбо: переворачивание с удержанием	5,6
		Активные и пассивные защиты от	1		

		переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.			
Болевые приемы	2	болевые приемы: рычаг локтя, узел плеча ногой, рычаг руки противнику,	1	Изучение техники болевых приемов на локтевой сустав, на руку, на ахиллова сухожилие	5,6
		болевые приемы: рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия;	1		
Выведение из равновесия	2	Выведение из равновесия партнера рывком и скручиванием.	1	Изучение техники выведения из равновесия различными способами с партнером в стойке. Развитие координационных способностей	5,6
		Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, рывком, скручиванием, толчком.	1		
Варианты бросков захватом ног	2	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри.	2	Изучение техники броска захватом ноги в партере с партнером в стойке.	5,6
Подножка	2	задняя подножка захватом руки и туловища партнера	1	Изучение техники передней и задней подножки в стойке со страховкой.	5,6
		передняя подножка захватом руки и туловища партнера	1		
Подсечки	2	Боковая подсечка под выставленную ногу	1	Изучение техники подсечек в стойке.	5,6
		Подсечка партнеру, скрестившему ноги.	1		
Варианты зацепов	2	Зацеп голенью изнутри.	1	Изучение техники зацепов с партнером в стойке.	5,6
		Подхват под две ноги захватом руки и ноги партнера	1		
Броски	4	Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	Изучение техники бросков через спину и бедро в стойке со страховкой.	5,6
		броски через бедро	1		
		броски через спину	1		
		броски через спину и бедро.	1		
Борьба	1	Учебные схватки по правилам самбо	1	Учебные схватки на совершенствование технических действий	5,6

				самбо и борьба за выгодное положение	
Игры-задания и эстафеты с элементами самбо	5	«Пятнашки». «Перетягивание пояса», «Перетягивание каната»	1	Игры-задания и эстафеты на совершенствование элементов самбо, и освоение двигательных умений и навыков	5,6
		«Строительство домика из гимнастических матов»	1		
		«Волки и овцы». «Борьба за выгодное положение»			
		Эстафета: «Упор лежа».	1		
		Командная эстафета.	1		
		Комплексная эстафета с элементами гимнастики и самбо.	1		
<b>9 класс</b>					
1. Легкая атлетика	20	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 30 м до 60 м	1	Овладение техникой спринтерского бега История лёгкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60м. Челночный бег 3*10м Овладение техникой бега на средние дистанции	5,6
		Стартовый разгон. Бег от 60м			
		скоростной бег до 50 м; бег 100м	1		
		челночный бег 3*10м; бег с ускорениями 3* 30м;	2		
		бег 1000м	2		
		Бег 1500м	2		
		прыжки в длину с места	2		
		прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	3		
		прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление	3		
метание теннисного мяча с места на дальность	2	Овладение техникой прыжка в длину	5,6		
метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов	2				
2. Кроссовая подготовка	12	Кросс 8,10,15 мин	4	Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 8 до 15 мин. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег 1000 м, 2000м на результат. Бег с	5,6
		равномерный бег в чередовании с ходьбой	2		
		равномерный бег по слабопересеченной местности до 2000 м	2		
		равномерный бег в	2		

3. Гимнастика с элементами акробатики	12	парах		препятствиями.  Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.			
		бег с препятствиями	2				
		Перестроение из колонны и шеренги по одному в колонну и шеренгу по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»	2				
		строевой шаг размыкание и смыкание на месте					
		комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах	1				
		мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами	1			Освоение и совершенствование висов и упоров и комбинаций на перекладине и брусьях.	3,4,6,8
		мальчики подъем – переворот. Девочки соскок с переворотом	1				4,6
		мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине	1			Освоение опорных прыжков	
		опорный прыжок ноги врозь	1			Освоение акробатических упражнений и акробатической комбинации	4,6
		два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью акробатическая комбинация	2				
		упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах	2			Освоение техники лазания по канату	4,6
		прыжки со скакалкой упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости	1				

4. Элементы единоборств	5	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища	1	Освоение техники 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 упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	5,6
		освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение	1		
		подвижная игра: «Пятнашки»	1		
		Упражнения по овладению приёмами страховки приемы страховки и само страховки	1		
		борьба в низкой стойке и в партере силовые упражнения и единоборство в парах	1		
5. Спортивные игры -Баскетбол	19 5	Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5,6
		ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении броски двумя руками с места и в движении, в прыжке	1		
		позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1		
		овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.	1		
		учебная игра в баскетбол	1		
- Волейбол	6	Правила игры в волейбол. Стойки игрока	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники	5,6
		передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения	1		

		нижняя и верхняя прямая подача через сетку прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2	безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	
		учебная игра в волейбол	2		
- Гандбол	4	Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5,6
		ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1		
		Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой Блокирование броска	1		
		Учебная игра в гандбол	1		
- Футбол	4	Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема	1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Овладевают основными	5,6

		остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1	приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	
		удары по воротам на точность попадания	1		
		нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Учебная игра в футбол	1		
6. Самбо Страховка и само страховка	34 4	Элементы страховки и само страховки ( из положения упор присев и стоя). Перекаты через партнера, длинный кувырок вперед, кувырки вперед через правое и левое плечо	4	Совершенствование техники страховки и само страховки при падении на спину, вперед и на бок из положения стоя	<b>3,4,5,6,8</b>
Удержания	2	варианты удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом; варианты уходов от удержаний	2	Совершенствование техники удержаний из различных положений (в стойке, лежа)	<b>5,6</b>
Перевороты	2	перевороты партнера захватом рук, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и ноги; активные и пассивные защиты от переворачиваний	2	Совершенствование техники переворачиваний различными способами партнера, в стойке. Комбинирование приемов самбо: переворачивание с удержанием	<b>5,6</b>
Болевые приемы	4	болевые приемы: рычаг локтя, узел плеча ногой, рычаг руки противнику, рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия;	4	Совершенствование техники болевых приемов на локтевой сустав, на руку, на ахиллова сухожилие	<b>5,6</b>
Выведение из равновесия	2	выведение из равновесия скручиванием, толчком, рывком;	2	Совершенствование техники выведения из равновесия различными способами с партнером,	<b>5,6</b>

				в стойке. Развитие координационных способностей	
Варианты бросков захватом ног	2	броски захватом ног	2	Совершенствование техники броска захватом ноги в партере с партнером в стойке.	<b>5,6</b>
Подножка	2	задняя и передняя подножка	2	Совершенствование техники задней и передней подножки в стойке	<b>5,6</b>
Варианты подсечек	2	подсечки	2	Совершенствование техники подсечек партнеру, в стойке.	<b>5,6</b>
Варианты зацепов	2	Зацепы	2	Совершенствование техники зацепов с партнером в стойке.	<b>5,6</b>
Броски	6	броски через бедро	3	Совершенствование техники бросков через бедро и через спину в стойке.	<b>5,6</b>
		броски через спину	3		
Борьба	1	учебные схватки по правилам самбо	1	Учебные схватки на совершенствование технических действий самбо и борьба за выгодное положение	<b>5,6</b>
Игры-задания и эстафеты с элементами самбо.	5	«Борьба из положения упор лежа», «Конный бой», «Пятнашки».	1	Игры-задания и эстафеты на совершенствование элементов самбо, и освоение двигательных умений и навыков	<b>5,6</b>
		«Строительство домика из гимнастических матов», «Бульдозер».	1		
		«Волки и овцы», «Вынести из круга».	1		
		Эстафета: «Упор лежа». Командная эстафета	1		
		Эстафеты с элементами гимнастики и самбо	1		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей технологии, физической культуры и ОБЖ «26» августа 2022 года №1  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ Украинцев А.С.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Селютина Е.А.  
«27» августа 2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183994

Владелец Шаламов Роман Юрьевич

Действителен с 23.08.2022 по 23.08.2023