1. Планируемы результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897)** данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Разработанная рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты

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

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно- нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

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

5. Ценности научного познания:

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

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья иэмоционального благополучия:

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

7.Трудового воспитания:

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

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному

физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

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

1.Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

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

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

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

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

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

Базовые исследовательские действия:

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

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы,

аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

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

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

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2.Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

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

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

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

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи,

обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

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

Совместная деятельность (сотрудничество):

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

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

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

3. ***Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.***

Самоорганизация:

выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенныйалгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциямдругих, выявлять и анализировать их причины;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы инамерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

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

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебнойнедели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических

качеств:оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время

самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Планируемые результаты по различным разделам программы предмета «Физическая культура»:

Выпускник научится

рассматривать физическую культуру какявление культуры,выделять исторические этапы еёразвития, характеризовать основные направления иформы еёорганизации в современномобществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,раскрыватьего взаимосвязь со здоровьем, гармоничнымфизическим развитием ифизической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредныхпривычек;

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

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности,подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей

выполнять комплексы упражнений по профилактикеутомленияи перенапряжениюорганизма, повышению его работоспособности в процессетрудовой учебной деятельности;

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

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

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений

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

выполнять основные технические действия и приёмы игрыв футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основныетехнические действия самбо.

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на ***золотой, серебряный и бронзовый знаки*** *являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать* ***оценке «отлично».***

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 -9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную испортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом основного общего образования отводится 510 часов, из них с V по XI класс по 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели). Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, в рамках проекта «Самбо в школу» рабочая программа предусматривает выделение 33 часа от объема времени, отводимого на изучение модуля «Самбо» раздела «Физическое совершенствование». При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения с внедрением проекта «Самбо в школу». При планировании учебного материала настоящей программы темы «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на освоение содержания раздела спортивные игры с элементами гандбола и футбола и раздела легкой атлетики «Кроссовая подготовка». Раздел «Гимнастика» заменен на раздел «Самбо», включающий в себя темы по обучению гимнастике и самбо.

5 класс

Физическая культура как область знаний (7 часов)

История физической культуры (2 ч)

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Зарождение борьбы Самбо в России.

Физическая культура (основные понятия) (2 ч)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека (3 ч)

Росто-весовые показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.

Способы физкультурной деятельности(6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий (3 ч)

Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.

Оценка эффективности занятий (3 ч)

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Первая помощь при травмах.

Физическое совершенствование(89 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2 ч)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность(75 ч)

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

Спортивные игры(12 ч**)**

Волейбол(6 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол(6 ч) Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Футбол(5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Гандбол (5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры вгандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Самбо(33 ч)

Раздел «Гимнастика» (15 ч). Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи,) Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.

Раздел «Самбо» (18 ч). Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.
Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.
Кроссовая подготовка(12 ч**)** Кросс по пересеченной местности.Полосы препятствий
Легкая атлетика(18 ч) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(2 ч)
Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.
Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

6 класс

Физическая культура как область знаний (7 часов)

История физической культуры (2 ч)
Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Зарождение борьбы
Самбо и ее лучшие представители.
Физическая культура (основные понятия) (2 ч)
Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Физическая культура человека (3 ч)

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы физкультурной деятельности(6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий (3 ч)

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Оценка эффективности занятий (3 ч)

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование(89 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2 ч)

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность(75 ч)

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

Спортивные игры(22 ч**)**

Волейбол(6 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол(6 ч) Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Футбол(5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Гандбол (5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры вгандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Самбо(33 ч)

Раздел «Гимнастика» (15 ч). Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи,) Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.

Раздел «Самбо» (18 ч). Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Кроссовая подготовка(12 ч**)** Кросс по пересеченной местности.Полосы препятствий

Легкая атлетика(18 ч) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(2 ч)

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

7 класс

Физическая культура как область знаний (5 часов)

История физической культуры (1 ч)
Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
Развитие Самбо в России.
Физическая культура (основные понятия) (2 ч)
Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
Физическая культура человека (2 ч)
Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности(6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий (3 ч)
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий (3 ч)
Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование(91 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2 ч)
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность(77 ч)
«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
Спортивные игры(23 ч**)**

Волейбол(7 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол(6 ч) Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Футбол(5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Гандбол (5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры вгандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Самбо(33 ч)
Раздел «Гимнастика» (15 ч). Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи,) Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.
Раздел «Самбо» (18 ч). Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком,
Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через бедро.
Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: передней подножки; боковой подсечки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног.
Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.
Кроссовая подготовка(13 ч**)** Кросс по пересеченной местности.Полосы препятствий
Легкая атлетика(18 ч) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(2 ч)
Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.
Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

8 класс

Физическая культура как область знаний (4 часов)

История физической культуры (1 ч)
Самбо во время Великой Отечественной Войны.
Физическая культура (основные понятия) (1 ч)
Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
Физическая культура человека (2 ч)
Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности(6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий (3 ч)
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий (3 ч)
Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь при травмах
Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

Физическое совершенствование(92 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2 ч)

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность(78 ч)

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

Спортивные игры(23 ч**)**

Волейбол(7 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол(6 ч) Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Футбол(5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Гандбол (5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры вгандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Самбо(33 ч)

Раздел «Гимнастика» (15 ч). Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи,) Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.

Раздел «Самбо» (18 ч). Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже

прыжком назад; на спину прыжком.
Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.
Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через бедро.
Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.
Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.
Кроссовая подготовка(14 ч**)** Кросс по пересеченной местности.Полосы препятствий
Легкая атлетика(18 ч) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(2 ч)
Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.
Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

9 класс

Физическая культура как область знаний (4 часов)

История физической культуры (1 ч)
Успехи российских самбистов на международной арене.
Физическая культура (основные понятия) (1 ч)
Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
Физическая культура человека (2 ч)

Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности(6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий (3 ч)

Подбор правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий (3 ч)

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование(92 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2 ч)

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность(78 ч)

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

Спортивные игры(23 ч**)**

Волейбол(7 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол(6 ч) Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Футбол(5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр.

Игры по правилам.

Гандбол (5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры вгандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Самбо(33 ч)

Раздел «Гимнастика» (15 ч). Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи,) Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.

Раздел «Самбо» (18 ч). Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

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

Кроссовая подготовка(14 ч**)** Кросс по пересеченной местности.Полосы препятствий

Легкая атлетика(18 ч) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(2 ч)

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств,

определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

5 класс					
Раздел	**Кол-во часов**	**Темы**	**Кол-во часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)**	**Основные направления воспитательной деятельности**
Знание о физической культуре	**7 ч**	**История физической культуры** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Зарождение борьбы Самбо в России.	**2 ч**	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание
		Физическая культура (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	**2**	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание

					7. Экологическое воспитание
		Физическая культура человека Росто-весовые показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	**3**	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 4. Эстетическое воспитание 7. Экологическое воспитание 8. Трудовое воспитание
Способы физкультурной деятельности	**6**	**Организация и проведение самостоятельных занятий.** Здоровый образ жизни, основные компоненты связанные со здоровьем человека. Здоровый образ жизни, основные компоненты связанные со здоровьем человека..	**3**		6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание
		Оценка эффективности занятий Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Первая помощь при травмах.	**3**		6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское

					воспитание 8. Трудовое воспитание
Физическое совершенствование	**89**	**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	**2**	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание
		Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	**75**		

		Легкая атлетика	**18**		
		Овладение техникой спринтерского бега	**6**	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Овладение техникой прыжка в длину и в высоту	**6**	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	**6**	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Кроссовая подготовка	**12**	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Самбо	**33**		
		Гимнастика	**15**		
		Акробатика. Строевые упражнения	**5**	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа-ционных способностей Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Равновесия. Строевые упражнения. Висы и упоры	**5**	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

		Опорный прыжок. Лазанья	**5**	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Самбо	**18**		
		Приёмы самостраховки	**6**	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Техническая подготовка.	**6**	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально-подготовительных упражнений для техники	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального

					благополучия
		Тактическая подготовка.	**6**	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Спортивные игры	**22**		
		Баскетбол	**6**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Волейбол	**6**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания

				ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха, соблюдают правила безопасности	6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Гандбол	**5**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Футбол	**5**	Описывают технику изучаемых	4. Эстетическое

				игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	**2**	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Общефизическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоятельные занятия общефизической подготовкой, составлять их содержание и	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание,

				планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки.	формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Специальная физическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоятельные занятия специальной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

6 класс					
Раздел	**Кол-во часов**	**Темы**	**Кол-во часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)**	**Основные направления воспитательной деятельности**
Знание о физической культуре	**7 ч**	**История физической культуры** Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Зарождение борьбы Самбо и ее лучшие представители.	**2 ч**	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание
		Физическая культура (основные понятия)	**2**	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для	1. Патриотическое 2. Гражданское

		Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. .		самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 7. Экологическое воспитание
		Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	**3**	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 4. Эстетическое воспитание 7. Экологическое воспитание 8. Трудовое воспитание
Способы физкультурной деятельности	**6**	**Организация и проведение самостоятельных занятий.** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление	**3**	Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание

		индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.		на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.	8. Трудовое воспитание
		Оценка эффективности занятий Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	**3**	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание
Физическое совершенствование	**89**	**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных	**2**	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание

		физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).		характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	
		Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	**75**		
		Легкая атлетика	**18**		
		Овладение техникой спринтерского бега	6	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Овладение техникой прыжка в длину и в высоту	6	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Овладение техникой метания мало-го мяча в цель и на дальность	**6**	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Кроссовая подготовка	**12**	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Самбо	**33**		
		Гимнастика	**15**		
		Акробатика. Строевые упражнения	**5**	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа-ционных способностей Описывают технику	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое

				акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Равновесия. Строевые упражнения. Висы и упоры	**5**	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Опорный прыжок. Лазанья	**5**	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз-витие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Самбо	**18**		
		Приёмы самостраховки	**6**	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания

					6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Техническая подготовка.	**6**	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально-подготовительных упражнений для техники	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Тактическая подготовка.	**6**	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Спортивные игры	**22**		
		Баскетбол	**6**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности

				выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Волейбол	**6**	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. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха, соблюдают правила безопасности	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

		Гандбол	**5**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Футбол	**5**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка:	**2**	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических	2. Гражданское воспитание 3. Духовно-

		ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).		качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	нравственное воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Общефизическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоятельные занятия общефизической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подго-товки.	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Специальная физическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоятельные занятия специальной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального

				физической подготовки	благополучия

7 класс					
Раздел	**Кол-во часов**	**Темы**	**Кол-во часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)**	**Основные направления воспитательной деятельности**
Знание о физической культуре	**5 ч**	**История физической культуры** Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Развитие Самбо в России.	**1 ч**	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание
		Физическая культура (основные понятия) Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	**2**	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 7. Экологическое воспитание
		Физическая культура человека Коррекция осанки и телосложения.	**2**	Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	1. Патриотическое 2. Гражданское

		Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.		Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 4. Эстетическое воспитание 7. Экологическое воспитание 8. Трудовое воспитание
Способы физкультурной деятельности	**6**	**Организация и проведение самостоятельных занятий.** Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	**3**	Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание
		Оценка эффективности занятий Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	**3**	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального

		Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).		дневник самоконтроля В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание
Физическое совершенствование	**91**	**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	**2**	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание
		Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским	**77**		

		физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)			
		Легкая атлетика	**18**		
		Овладение техникой спринтерского бега	**6**	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Овладение техникой прыжка в длину и в высоту	**6**	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального

				способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	благополучия
		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	**6**	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Кроссовая подготовка	**13**	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование

				Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Самбо	**33**		
		Гимнастика	**15**		
		Акробатика. Строевые упражнения	**5**	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа-ционных способностей Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Равновесия. Строевые упражнения. Висы и упоры	**5**	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование

					культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Опорный прыжок. Лазанья	**5**	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Самбо	**18**		
		Приёмы самостраховки	**6**	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Техническая подготовка.	**6**	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально-подготовительных упражнений для техники	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание,

					формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Тактическая подготовка.	**6**	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Спортивные игры	**23**		
		Баскетбол	**6**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Волейбол	**7**	Описывают технику изучаемых	4. Эстетическое

				игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха, соблюдают правила безопасности	воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Гандбол	**5**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Футбол	**5**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым	**2**	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

		видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).			
		Общефизическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоятельные занятия общефизической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подго-товки.	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Специальная физическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоятельные занятия специальной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

8 класс					
Раздел	**Кол-во часов**	**Темы**	**Кол-во часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)**	**Основные направления воспитательной деятельности**
Раздел 1. Знание о физической культуре	**4 ч**	**История физической культуры** Самбо во время Великой Отечественной Войны.	**1ч**	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Сравнивают физические упражнения, которые были	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное

				популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	воспитание
		Физическая культура (основные понятия) Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	**1**	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 7. Экологическое воспитание
		Физическая культура человека Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	**2**	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 4. Эстетическое воспитание 7. Экологическое воспитание 8. Трудовое воспитание
Способы физкультурной	**6**	**Организация и проведение самостоятельных занятий.**	**3**	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями	6.Физическое воспитание,

деятельности		Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.		оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание
		Оценка эффективности занятий Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	**3**	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание
Физическое совершенствование	**92**	**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий	**2**	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское

		физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).		самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	воспитание 8. Трудовое воспитание
		Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	**78**		
		Легкая атлетика	**18**		
		Овладение техникой спринтерского бега	**6**	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и

				для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	эмоционального благополучия
		Овладение техникой прыжка в длину и в высоту	**6**	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	**6**	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно,	2. Гражданское воспитание 5. Ценности

				выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Кроссовая подготовка	**13**	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Самбо	**33**		

		Гимнастика	**15**		
		Акробатика. Строевые упражнения	**5**	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Равновесия. Строевые упражнения. Висы и упоры	**5**	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Опорный прыжок. Лазанья	**5**	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального

					благополучия
		Самбо	**18**		
		Приёмы самостраховки	**6**	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Техническая подготовка.	**6**	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально-подготовительных упражнений для техники	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Тактическая подготовка.	**6**	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и

					эмоционального благополучия
		Спортивные игры	**23**		
		Баскетбол	**6**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Волейбол	**7**	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. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха, соблюдают правила безопасности	
		Гандбол	**5**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Футбол	**5**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	**2**	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Общефизическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоятельные занятия общефизической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подго-товки.	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

		Специальная физическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоятельные занятия специальной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
9 класс					
Раздел	**Кол-во часов**	**Темы**	**Кол-во часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)**	**Основные направления воспитательной деятельности**
Знание о физической культуре	**4ч**	**История физической культуры** Самбо во время Великой Отечественной Войны. Успехи российских самбистов на международной арене.	**1 ч**	Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание
		Физическая культура (основные понятия) Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	**1 ч**	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 7. Экологическое воспитание
		Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической	**2 ч**	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное

		подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом		упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	воспитание 4. Эстетическое воспитание 7. Экологическое воспитание 8. Трудовое воспитание
Способы физкультурной деятельности	**6**	**Организация и проведение самостоятельных занятий.** Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры	**3**	Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание
		Оценка эффективности занятий Самонаблюдение и самоконтроль.	**3**	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.	6.Физическое воспитание,

		Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).		Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание
Физическое совершенствование	**92**	**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	**2**	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание
		Спортивно-оздоровительная деятельность	**78**		

		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)			
		Легкая атлетика	**18**		
		Овладение техникой спринтерского бега	**6**	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Овладение техникой прыжка в длину и в высоту	**6**	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание,

				Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	**6**	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Кроссовая подготовка	**12**	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают	5. Ценности научного познания

				её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Самбо	**33**		
		Гимнастика	**15**		
		Акробатика. Строевые упражнения	**5**	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа-ционных способностей Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Равновесия. Строевые упражнения. Висы и упоры	**5**	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания

				самостоятельных тренировок	6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Опорный прыжок. Лазанья	**5**	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Самбо	**18**		
		Приёмы самостраховки	**6**	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Техническая подготовка.	**6**	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности

				варианты специально-подготовительных упражнений для техники	научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Тактическая подготовка.	**6**	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Спортивные игры	**23**		
		Баскетбол	**6**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Волейбол	**7**	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. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха, соблюдают правила безопасности	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Гандбол	**5**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Футбол	**5**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	**2**	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и	2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

		Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).		правила оказания первой помощи при травмах	
		Общефизическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоятельные занятия общефизической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подго-товки.	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Специальная физическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоятельные занятия специальной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия