

Муниципальное образование Курганинский район
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8 им А.Ф. Романенко
ст-цы Воздвиженской

Утверждено
решением педагогического совета
от 31 августа 2023 года
протокол № 1.
Председатель педсовета
_____ Е.В. Боднарь

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

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

Количество часов 510

Учителя: Бегларян Д.К

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования с учетом примерной программой по физической культуре, с учетом региональной программы по физической культуре с направленным развитием двигательных способностей основе вида спорта «самбо»- Головкин Е.Н., Карл Л.И., Краснодар 2021 г., УМК по физической культуре 5-9 классы под редакцией В.И.Лях-М:Просвещение,2019г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 мировую 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 героических 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 (волонтерство, 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 и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- форсированность 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 включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты 5 - 9 класс

. Ученик научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические

этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту в гимнастике и самбо;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта (гимнастика, самбо);

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
 - выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке.
- . Выпускник научиться :**

Знания о физической культуре

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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».

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять технико- тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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 Примерным учебным планом основного общего образования отводится 510 часов, из них V - IX класс, по 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

В предлагаемой рабочей программе с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» содержание предмета «Физическая культура» структурно представлено четырьмя тематическими разделами. Каждый раздел состоит из взаимосвязанных тематических линий (модулей) обеспечивающих непрерывность изучения предмета на уровне общего образования и преемственность учебного процесса на уровне среднего общего образования.

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 «Самбо» раздела «Физическое совершенствование».

Раздел1.Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры *Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в России. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.*

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.*

Понятие о технике Самбо. *Спорт и спортивная подготовка.*

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

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. 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.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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.

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 физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

«Гимнастика с основами акробатики»: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика»: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

«Спортивные игры»: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, гандбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

«Самбо»

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

«Кроссовая подготовка» Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

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.

Общefизическая 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 базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Проектная деятельность.

5 класс Проект «Связь физической культуры и спорта с искусством»

6 класс Проект «Легкоатлетические комплексы упражнений для разминки»

7 класс Проект «Здоровый образ жизни – это наш выбор»

8 класс Проект «Связь физической культуры и спорта с анатомией человека»

9 класс Проект «ГТО – в школе».

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

№. раздела, модуля	темы	общее кол- во часов	классы				
			5	6	7	8	9
<i>Раздел 1</i>	<i>Физическая культура как область знаний</i>	30	6	6	6	6	6
1.1.	История и современное развитие физической культуры	10	2	2	2	2	2
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и</i>	10	2	2	2	2	2
1.3.	Физическая культура человека	10	2	2	2	2	2
<i>Раздел 2</i>	<i>Способы физкультурной деятельности</i>	10	2	2	2	2	2
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой	10	2	2	2	2	2
<i>Раздел 3</i>	<i>Физическое совершенствование</i>	430	86	86	86	86	86
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	2	2	2	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	405	81	81	81	81	81
	Гимнастика с основами акробатики	50	10	10	10	10	10
	Легкая атлетика	80	16	16	16	16	16
	Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола	80	16	16	16	16	16
	Самбо	165	33	33	33	33	33
	Кроссовая подготовка	30	6	6	6	6	6
3.3.	Прикладно – ориентированная деятельность	15	3	3	3	3	3

	Итого разделы 1 – 3	470	94	94	94	94	94
<i>Раздел 4</i>	<i>Национальные, региональные и этнокультурные особенности</i>	40	8	8	8	8	8
<i>4.1.</i>	Региональный компонент						
	Спортивные игры с элементами гандбола	20	4	4	4	4	4
<i>4.2.</i>	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой						
	Спортивные игры с элементами футбола	20	4	4	4	4	4
	Всего	510	102	102	102	102	102

Тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся

5 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	6	1.1. История и современное развитие физической культуры – Зарождение борьбы Самбо в России.	1	Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны.	1.Патриотического воспитания: 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 героических 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 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
		Самбо во время Великой Отечественной Войны.	1	Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо.	
		1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия) Понятие о технике Самбо организация мест занятий физической культурой.	1	Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Знать простейшее строение	
		Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1		
		1.3 Физическая культура человека – Человек-части тела, мышцы, кости и суставы.	1		
		Основные средства формирования и профилактики нарушений	1		

		осанки и коррекции телосложения		человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	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.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики.	1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.	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 и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на

				Измерение длины и массы тела.	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; 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; 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;
		Организация своего активного отдыха.	1		
		2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой Соблюдение режима дня и личной гигиены.	1	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории.	
		Участие в сдаче норм комплекса ВФСК « ГТО».	1		

<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	<p>86</p>	<p>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.</p>	<p>1</p>	<p>Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный Двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.</p>	<p>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 (волонтерство, 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.</p>
		<p>Комплексы общеразвивающих Упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в Программу ВФСК «ГТО».</p>	<p>1</p>		<p>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</p>
		<p>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-«Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом</p>			

		Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):			<p>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;</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
		Гимнастика с основами акробатики	10	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих	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;
		Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка.	0,5		
		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	0,5		

				упражнений.	осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; 4.Эстетического воспитания:
		<u>Акробатические упражнения.</u> Мост из положения лежа на спине, из упора присев. Кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад.	1	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая	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.
		За головой–перекатом вперёд в упор присев и о. с.; Вперёд в группировке в упор присев– перекаат назад стойка на лопатках(держать)–перекатом вперёд лечь и «мост»-лечь, перекаат назад с опорой руками	1	дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из	6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
		из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.;		числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение	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
		Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1	гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	
		Упражнения на низкой и в ы со кой перекладине: висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади; -висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади;	1	Применяют упражнения для организации самостоятельных	
		<u>Гимнастическая перекладина (низкая)</u> - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой	1		

		(правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках		тренировок.	<p>принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;</p> <p>сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> <p>4.Эстетического воспитания:</p> <p>формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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);</p> <p>осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>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;</p> <p>сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же</p>
		<u>Гимнастическое бревно:</u> -девушки: ходьба с различной Амплитудой движений, Поворотами в правую и левую стороны;	1		
		<u>Упражнения на гимнастических брусьях</u> М-подъём переворотом в упор Толчком двумя, передвижения в висе, махом назад соскок.	1		
		Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, Двух ногах; с изменяющимся Темпом прыжков, скорости И на правления вращения скакалки.	1		
		Стойка на лопатках согнув ноги–перекатом вперед упор присев–кувырок в сторону в упор присев из упора присев два кувырка			

					права другого человека.
		Легкая атлетика	16		
		<p>Основы знаний по легкой атлетике</p> <p>ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>История лёгкой атлетики.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.</p> <p>Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p>	В процессе урока	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,</p> <p>Выявляют и устраняют Характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>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; 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.</p> <p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное</p>
		Беговые упражнения	6		
		Старт из различных исходных положений. Финиширование. Низкие старты от 10до20м. Высокие старты от15до30м	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,</p>	
		Бег с ускорением: - от 30до50м;	1	<p>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
		<p>Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) :</p> <p>-с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом;</p> <p>В чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий(мячи, палки и т: п.), по размеченным беговым дорожкам;</p> <p>с изменением длины и частоты</p>	1		

		шагов; По разметкам и с выполнением заданий из различных и. п. с максимальной скоростью; - с изменением скорости; - бег с ускорением; Бег по кругу, дуге, восьмеркой, и виражу		Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	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 осмысливая 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.
		- Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/БЗх10м. - С изменением скорости; - Бег с ускорением; Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу	1		
		Специально-беговые упражнения и задания. - Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. - Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).	1		
ВФСК «ГТО»		Бег на результат 60м.	1		
		<i>Прыжковые упражнения</i>	5		
		Прыжки в высоту: - с места и с небольшого разбега; - с доставанием подвешенных предметов; - через длинную вращающуюся и короткую скакалку; - с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей,	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

		прямого разбега -многоскоки с акцентом на отталкивание вверх.		выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	<p>специальной терминологии.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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.</p>
		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	0,5	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Прыжки в длину отталкивая двумя ногами - с места - с высоты до 30 см -через небольшое препятствие	1		
		Прыжок в длину способом согнув ноги: - с места - с короткого разбега -с 7-9 шагов разбега -с 11 -13 шагов разбега. Отталкивание . фаза полета.	1		
ВФСК		Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат	0,5		
ВФСК		Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат	1		
		Упражнения в метание малого мяча	5	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<p>5.Ценности научного познания:</p> <p>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</p>
		Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до бм.; на	1		

		заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.		<p>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</p>	<p>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 и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p>
		Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.	2		
		Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	1		
ВФСК «ГТО»		Метание мяча (150г) с разбега на результат	1		
		Спортивные игры: технико-тактические действия и прием игры в волейбол, баскетбол	16		

		<p>Основы знаний по игровым видам спорта</p> <p>Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Терминология в игровых видах спорта.</p> <p>Правила спортивных игр.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	В процессе урока	<p>Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой до врачебной помощи.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p>	<p>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;</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5.Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную</p>
		Баскетбол.	8		
		Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной в перед.	1		
		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без.	0,5		
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением	0,5		
		Направление движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника.	0,5		
		Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без	0,5		

		и с сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием		<p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Знать и демонстрировать</p>	<p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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 осмысливая 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;</p> <p>сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же</p>
		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	0,5		
		Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.	1		
		Тактика свободного нападения.	1		
		Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1)			
		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		
		Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3, 2:2,3:3,4:4,5:5	1		
		<i>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол</i>	8		
		Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
		Передача мяча: - у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и После перемещения вперед; - над собой, во встречных Колоннах ,отбивание мяча кулаком через сетку.	1		

				основные стойки волейболиста сочетания с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	права другого человека.
		Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой.	1		
		Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1		
		Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
		Игра по упрощённым правилам волейбола. Игры и игровые задания с Ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1		
		Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.	1		
		Самбо	33		
		Специально подготовительные упражнения самбо ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	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.
		Захваты. Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу.	2		
		Приемы самостраховки Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной	1		

		стойки.		Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	<p>б. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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 осмысливая 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.</p> <p>1. Патриотического воспитания:</p> <p>- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;</p> <p>- знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям</p>
		Самостраховка: - на спину перекатом через партнера.	1	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований еббезопасности	
		Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шести др),	1	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	
		Самостраховка - перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках	1	Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях	
		- на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	
		- на бок кувырком в движении выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1	Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.	
		- при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1	Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных	
		- вперёд на руки из стойки на руках. вперёд на руки прыжком.	1		
		Падения на руки прыжком назад-на спину прыжком.	1		
		Специально подготовительные	1		

	упражнения Выведение из равновесия, захват ног, передняя и задняя подножки , подсечки		средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях	Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
	Для бросков . Ходьба на внутреннем крае стопы.	1		
	Для зацепов «Зацеп»(снаружи изнутри)за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	1		
	Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1		
	Для подхвата. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1		
	Имитация подхвата (без партнера и спартнером).	1		
	Имитация подхвата с манекеном(стулом)	1		
	Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).	1		
	Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка	1		
	Для бросков через спину (через	1		

		бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу.		<p>положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги.</p> <p>Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо.</p> <p>Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.</p>
		Имитация броска через спину с палкой(подбивая тазом, ягодицами, боком).	1	
		Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1	
		Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнере, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1	
		Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1	
		Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	
		Приемы самбо в положении лежа Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1	
		Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	

		Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.	1		
		Тактическая подготовка игры-задания. Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-под секалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»	3		
ВФСК «ГТО»		Тренировочные схватки по заданию.	1		
		Кроссовая подготовка	6		
		Основы знаний	В процессе урока	Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и	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.
		Кросс по пересеченной местности . Чередование бега с ходьбой	0,5		
		Бег «фартлек». Смешанное передвижение	0,5		
		Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	0,5		
		Бег с вращением вокруг себя на	0,5		

		полусогнутых ногах, зигзагом.		<p>координации.</p> <p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p> <p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.</p> <p>Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p> <p>Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.</p> <p>Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.</p> <p>Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p>	<p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии,</p>
		Полосы препятствий. Кросс по слабо пересеченной местности	0,5		
		Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	0,5		
		Бег в чередовании с ходьбой 1000м.	0,5		
		Подвижные игры на выносливость и на скорость. Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с выручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».	1		
ВФСК «ГТО »		Шестиминутный бег на результат	0,5		
		Прикладное-ориентирование	3		
		Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами и способами, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов(мячей и т.п.).	0,5		
		Многоскоки: -с места и разбега (на результат), - на одной и двух ногах,	0,5		

		-с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперед и назад.			<p>признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> <p>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»</p> <p>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.</p>
		Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).	0,5		
		Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики,	0,5		
		спортивных игр, гимнастических упражнений. Прыжки через вращающуюся скакалку.	0,5		
		Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.	0,5		

Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности	8	<i>Региональный компонент Спортивные игры с элементами гандбола</i>	4	<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p>
		Основы знаний. ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	В процессе уроков		
		Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.	0,5		
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	0,5		
		Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом.	0,5		
		Остановка различными способами.	0,5		
		Освоение ловли и передачи мяча.	0,5		
		Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	0,5		
		Тактика игры. Нападение Быстрым прорывом (3:2).	0,5		
		Мини-гандбол.	0,5		

				<p>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;</p> <p>сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> <p>8. Экологического воспитания:</p> <p>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;</p> <p>способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура»</p> <p>7. Трудового воспитания:</p> <p>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</p>
--	--	--	--	---

					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.
		<i>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой.</i> <i>Спортивные игры с элементами футбола</i>	4	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	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.
	Основы знаний. ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол	В процессе уроков			
	Перемещения в стойке из различных положений.	0,5			
	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	0,5			
	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	0,5			
	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5			
	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	0,5			
	Ведение мяча по прямой с	0,5			

		изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой.			
		Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель.	0,5		
		Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5		
					<p>6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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 осмысливая 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;</p> <p>сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> <p>8. Экологического воспитания:</p> <p>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</p>

					<p>оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура»</p> <p>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;.</p>
--	--	--	--	--	--

6 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1.Физическая культура как область знаний – час	6	1.1. История и современное развитие физической культуры	1	<p>Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо.</p> <p>Иметь представление о технике Самбо.</p>	<p>1.Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую 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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся</p>
		Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1		
		1.2 Современное представление о физической культуре(основные	1		

		понятия) Понятие о технике Самбо организация мест занятий физической культурой.		Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие.	спортсменов СССР и России. 2.Гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, 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 (волонтерство, 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.
		Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо <i>Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1	Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	3.Духовно-нравственного воспитания: 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.
		1.3 Физическая культура человека – Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижения.	1		6.Физического воспитания, формирования
		Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	1		

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

					участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»	1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультурминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.	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 и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять
		Организация своего активного отдыха.	1	Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.	
		2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств	1	Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК«ГТО» соответствующей возрастной категории.	
		Участие в сдаче норм комплекса ВФСК « ГТО».	1		

					<p>собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> <p>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.</p> <p>3.Духовно-нравственного воспитания: 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;</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование	86	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметами.	1	Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и	2.Гражданского воспитания: формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной

				закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный Двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.	деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; 3.Духовно-нравственного воспитания: 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; 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.
		Комплексы общеразвивающих Упражнений на развитие Основных физических качеств, в Том числе входящих в Программу ВФСК «ГТО».	1		
		3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-«Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):			
		Гимнастика с основами акробатики	10	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений	3.Духовно-нравственного воспитания: 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.
		Правила по Т/Б. Страховка, само страховка.	0,5		4.Эстетического воспитания: формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать
		<u>Акробатические упражнения.</u> Мост из положения лежа на спине, из упора присев. Кувырок вперед в упор присев – перекатом назад.	1		
		За головой–перекатом вперед в упор присев и о. с.; Вперед в группировке в упор присев– перекаат назад стойка на	1		

		<p>лопатках(держать)–перекатом вперёд лечь и «мост»-лечь, перекаат назад с опорой руками из упора присев кувырок назад и перекаатом назад стойка на лопатках</p> <p>– перекатом вперёд лечь и «мост»</p> <p>- опуститься в положение лёжа на спине –сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.;</p>		<p>с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	<p>прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.</p> <p>б.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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.</p>
		Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1		
		Упражнения на низкой и в ы со кой перекладине: висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади; -висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади;	1		
		<u>Гимнастическая перекладина (низкая)</u> - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках	1		
		<u>Гимнастическое бревно:</u> -девушки: ходьба с различной Амплитудой движений, Поворотами в правую и левую стороны;	1		
		<u>Упражнения на гимнастических брусьях</u>	1		

		М-подъём переворотом в упор Толчком двумя, передвижения в весе, махом назад соскок.			
		Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, Двух ногах; с изменяющимся Темпом прыжков, скорости И на правления вращения скакалки.	1		
		Стойка на лопатках согнув ноги– перекатом вперёд упор присев– кувырок в сторону в упор присев из упора присев два кувырка			
		Легкая атлетика	16	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют Характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	1.Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; 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; 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; судьи, волонтера. 4.Эстетического воспитания: формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование
		Основы знаний по легкой атлетике ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Темп, скорость и объём легко атлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	В процессе урока		
		<i>Беговые упражнения</i>	<i>6</i>	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	
		Старт из различных исходных положений. Финиширование. Низкие старты от 10до20м. Высокие старты от15до30м	0,5		
		Бег с ускорением: - от 30до50м;	1		
		Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) :	1		

		<p>-с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; В чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий(мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов; По разметкам и с выполнением заданий из различных и. п. с максимальной скоростью; - с изменением скорости; - бег с ускорением; Бег по кругу, дуге, восьмеркой,и виражу</p>		<p>упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляю и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>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 и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятия 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</p>
	<p>- Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б3х10м. - С изменением скорости; - Бег с ускорением; Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу</p>	1	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим</p>		
	<p>Специально-беговые упражнения и задания. - Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. - Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).</p>	1	<p>физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>		
ВФСК «ГТО»	Бег на результат 60м.	1	<p>Взаимодействуют со</p>		
	<i>Прыжковые упражнения</i>	5			
	<p>Прыжки в высоту: - с прямого, бокового и разбега по дуге; - с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбортлочковой ноги.</p>	0,5			

		- с 7-9 шагов разбега.		<p>сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно,</p> <p>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</p>	<p>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.</p>
		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	0,5		
		Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: - с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).			
		Прыжок в длину способом согнув ноги: - с места - с короткого разбега -с 7-9 шагов разбега -с 11 -13 шагов разбега. Отталкивание . фаза полета.	1		
ВФСК		Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат	0,5		
ВФСК		Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат	1		
		Упражнения в метание малого мяча	5		
		Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.	1		
		Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.	2		

		Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	1		
ВФСК «ГТО»		Метание мяча (150г) с разбега на результат	1		
		Спортивные игры: технико-тактические действия и прием игры в волейбол, баскетбол	16		
		Основы знаний по игровым видам спорта Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Терминология в игровых видах спорта. Правила спортивных игр. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	В процессе урока	Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой До врачебной помощи.	3.Духовно-нравственного воспитания: 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: 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
		Баскетбол.	8		
		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без.	0,5	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением	0,5		

		Направление движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника.	0,5	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе Совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и</p>	<p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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.</p>
		Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без и с сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием	0,5		
		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
		Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.	1		
		Тактика свободного нападения.	1		
		Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1)			
		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		
		Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3, 2:2,3:3,4:4,5:5	1		
		Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	8		
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
		Передача мяча: -у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и	1		

		После перемещения вперёд; - над собой, во встречных Колоннах ,отбивание мяча кулаком через сетку.		устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки	
		Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой.	1		
		Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1		
		Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
		Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с Ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1		
		Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.	1		
		Самбо	33		
		Специально подготовительные упражнения самбо ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту	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
		Захваты. Перекаты в группировке: вперёд-	2		

		назад, влево-вправо, по кругу.		<p>препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности. Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях. Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии. Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложно координационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.</p>	<p>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 и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая 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.</p>
		Приемы самостраховки Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки	1		
		Самастраховка: -на спину перекатом через партнера.	1		
		Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шести др),	1		
		Самастраховка - перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках	1		
		- на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1		
		- на бок кувырком в движении выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1		
		- при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1		
		- вперёд на руки из стойки на руках. вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад-	1		

		на спину прыжком.		<p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях</p> <p>Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.</p> <p>Знать и уметь выполнять переднюю подножку.</p> <p>Знать и уметь выполнять боковую подсечку.</p> <p>Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p> <p>Знать и уметь выполнять зацеп голенью.</p> <p>Знать и уметь выполнять подхват под две ноги.</p> <p>Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.</p> <p>Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы наруки и на ноги.</p> <p>Уметь применять изученные приёмы</p>
		Специально подготовительные упражнения Выведение из равновесия, захват ног, передняя и задняя подножки , подсечки	1	
		Для бросков . Ходьба на внутреннем крае стопы.	1	
		Для зацепов «Зацеп»(снаружи изнутри)за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.	1	
		Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	
		Для подхвата.Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1	
		Имитация подхвата (без партнера и спартнером).	1	
		Имитация подхвата с манекеном(стулом)	1	
		Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).	1	
		Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в	1	

		момент кувырка		<p>адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.</p>
		Для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу.	1	
		Имитация броска через спину с палкой(подбивая тазом, ягодичами, боком).	1	
		Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1	
		Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнере, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1	
		Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1	
		Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	
		Приемы самбо в положении лежа Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнере, стоящему на колене; выполнение подсечки партнере, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнере в стойке.	1	
		Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и	1	

		руки.			
		Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.	1		
		<p>Тактическая подготовка игры-задания.</p> <p>Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-под секалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»</p>	3		
ВФСК «ГТО»		Тренировочные схватки по заданию.	1		
		Кроссовая подготовка	6		
		Основы знаний	В процессе урока	<p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно- силовых качеств и координации.</p> <p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p>	<p>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</p>
		Кросс по пересеченной местности . Медленный, равномерный (с одной скоростью)	0,5		
		Бег «фартлек». Смешенное передвижение	0,5		

	Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	0,5	Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.	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 и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии,
	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	0,5		
	Полосы препятствий. Кросс по слабо пересеченной местности	0,5		
	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	0,5		
	Бег в чередовании с ходьбой 1000м.	0,5		
	Подвижные игры на выносливость и на скорость. Подвижные игры: «Невод»,«Вызов номеров»«Шишки,желуди, орехи»,«Перебежка с выручкой»,«Посадка картофеля»,«Выбивной», «Резиночки».	1		
	Шестиминутный бег на результат	0,5		
	Прикладное-ориентирование	3		
	Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами и способами, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов(мячей и т.п.).	0,5		
	Многоскоки: -с места и разбега (на результат), - на одной и двух ногах,			

		-с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад.			<p>признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> <p>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;</p>
		Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).			
		Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики,			
		спортивных игр, гимнастических упражнений. Прыжки через вращающуюся скакалку.			
		Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.			
		Полоса препятствий включающая разнообразны прикладные упражнения	0,5		
Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности	8	<i>Региональный компонент Спортивные игры с элементами гандбола</i>	4	<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к</p>	<p>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.</p> <p>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</p>
		Основы знаний. ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	В процессе уроков		
		Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.	0,5		
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	0,5		

	Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом.	0,5	сопернику и управлять своими эмоциями.	<p>читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.</p> <p>6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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.</p> <p>8. Экологического воспитания:</p> <p>экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни,</p>
	Остановка различными способами.	0,5		
	Освоение ловли и передачи мяча.	0,5		
	Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	0,5		
	Тактика игры. Нападение Быстрым прорывом (3:2).	0,5		
	Мини-гандбол.	0,5		
	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой. Спортивные игры с элементами футбола	4		
	Основы знаний. ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол	В процессе уроков	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	
	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	0,5	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	0,5	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5		
	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	0,5		
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой.	0,5		
	Удары по воротам на точность	0,5		

		(меткость) попадания мячом в цель.			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;
		Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5		

7 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Физическая культура как область знаний – час	6	1.1. История и современное развитие физической культуры	2	Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи	1. Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; 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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. 2. Гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей
		Развитие самбо в России	1		
		Успехи российских самбистов на международной арене	1		
		1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) Понятие о технике Самбо организация мест занятий физической культурой.	1		
		Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо <i>Всероссийский физкультурно-</i>	1		

		<i>спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>		при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; 3.Духовно-нравственного воспитания: 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.
		1.3 Физическая культура человека – Влияние физической нагрузкой на частоту сердечных сокращений	1		
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация своего активного отдыха.	1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	1.Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; 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 героических
		Самостоятельное выполнение	1	Заполняют дневник самоконтроля.	

		упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличение подвижности суставов.		Составляют личный план физического самовоспитания. Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия.	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;
		2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике.	1	Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК«ГТО» соответствующей возрастной категории.	3.Духовно-нравственного воспитания: 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.
		Участие в сдаче норм комплекса ВФСК « ГТО».	1		
Раздел 3. Физическое совершенствование	86	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК « ГТО».	1	Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный	2.Гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи,

		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».	1	Двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.	активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности 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; 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.
		3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-«Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):			
		<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	10	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	3.Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство. 4.Эстетического воспитания:
		Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка.	0,5	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	
		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	0,5	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает	
		<u>Акробатические упражнения.</u> Мост из положения лежа на спине, из упора присев.	1		

		Кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад.		<p>возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	<p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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;</p>
		За головой–перекатом вперёд в упор присев и о. с.; Вперёд в группировке в упор присев– перекаат назад стойка на лопатках(держать)–перекатом вперёд лечь и «мост»-лечь, перекаат назад с опорой руками	1		
		из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.;			
		Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1		
		Упражнения на низкой и в ы со кой перекладине: висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади; -висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади;	1		
		<u>Гимнастическая перекладина (низкая)</u> - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках	1		

		<u>Гимнастическое бревно:</u> -девушки: ходьба с различной Амплитудой движений, Поворотами в правую и левую стороны;	1		сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.
		<u>Упражнения на гимнастических брусках</u> М-подъём переворотом в упор Толчком двумя, передвижения в вися, махом назад соскок.	1		
		Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, Двух ногах; с изменяющимся Темпом прыжков, скорости И на правления вращения скакалки.	1		
		Стойка на лопатках согнув ноги–перекатом вперёд упор присев–кувырок в сторону в упор присев из упора присев два кувырка			
		Легкая атлетика	16		
		Основы знаний по легкой атлетике ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Темп, скорость и объём легко атлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	В процессе урока	Изучают историю лёгкой атлетки и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют Характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для	1.Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; 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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся

		Финиширование. Низкие старты от 10до20м. Высокие старты от15до30м	1	<p>развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.</p> <p>Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.</p> <p>Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляю и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>спортсменов СССР и России.</p> <p>2.Гражданского воспитания: готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;</p> <p>4.Эстетического воспитания: формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие</p>
		Бег с ускорением: - от 30до50м; -от70-до 80м; От 60 до 100м.	1		
		Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) : -с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; В чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий(мячи, палки и т: п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов; По разметкам и с выполнением заданий из различных и. п. с максимальной скоростью; - с изменением скорости; - бег с ускорением; Бег по кругу, дуге, восьмеркой ,и виражу	1		
		- Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/БЗх10м. - С изменением скорости; - Бег с ускорением; Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу	1		
		Специально-беговые упражнения и задания. - Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1		

		- Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).		<p>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</p>	<p>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.</p>
ВФСК «ГТО»		Бег на результат 60м.	1		
		<i>Прыжковые упражнения</i>	5		
		Прыжки в высоту: - с прямого, бокового и разбега по дуге; - с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбортолчковой ноги. - с 7-9 шагов разбега.			
		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	0,5		
		Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: - с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).	1		
		Прыжок в длину способом согнув ноги: - с места - с короткого разбега - с 7-9 шагов разбега - с 11 -13 шагов разбега. Отталкивание . фаза полета.	1		
ВФСК		Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат	0,5		
ВФСК		Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат	1		
		Упражнения в метание малого мяча	5		
		Метание малого мяча с места из положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на	1		

		дальность отскока от стены; на дальность.			
		Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.	2		
		Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.			
ВФСК «ГТО»		Метание мяча (150г) с разбега на результат	1		
		Спортивные игры: технико-тактические действия и прием игры в волейбол, баскетбол	16		
		<p>Основы знаний по игровым видам спорта</p> <p>Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Терминология в игровых видах спорта.</p> <p>Правила спортивных игр.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и</p>	В процессе урока	<p>Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой до врачебной помощи.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p>	<p>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;</p> <p>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</p>

		навыков игры		<p>процессе</p> <p>Совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p>	<p>воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.</p> <p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным,</p>
		Баскетбол	8		
		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов.	0,5		
		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без.	0,5		
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением	0,5		
		Направление движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника.	0,5		
		Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без и с сопротивлением защитника и в движении с пассивным противодействием	0,5		
		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
		Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.	1		
		Тактика свободного нападения.	1		
		Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом	1		

		(2:1)			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.
		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		
		Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3, 2:2,3:3,4:4,5:5	1		
		Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	8	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	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; 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
		Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы тактические действия.	
		Передача мяча: -у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и После перемещения вперёд; - над собой, во встречных Колоннах ,отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Выявлять наиболее	
		Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с	1		

		перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой.		<p>типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>	<p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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.</p>
		Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1		
		Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
		Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с Ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1		
		Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.	1		

		Самбо	33		
		Специально подготовительные упражнения самбо ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	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; 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.
		Приемы самостраховки Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	
		Самостраховка: -на спину перекатом через партнера.	1	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	
		Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шести др),	1	Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии	
		Самостраховка - перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках	1	Выполнять самооценку выполнения специальных	
		- на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1		
		- на бок кувырком в движении выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1		
		- при падении на ковер спиной из основной	1		

		стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.		упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.	<p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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.</p> <p>Патриотического воспитания:</p> <p>-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;</p>
		- вперед на руки из стойки на руках. вперед на руки прыжком.	1	Выполнять большой объем сложно-координационных специально-подготовительных	
		Падения на руки прыжком назад-на спину прыжком.	1	упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять	
		Специально подготовительные упражнения Выведение из равновесия, захват ног, передняя и задняя подножки , подсечки	1	технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	
		Для бросков . Ходьба на внутреннем крае стопы.	1	Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на	
		Для зацепов «Зацеп»(снаружи изнутри)	1	практических занятиях	
		Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и	
		Для подхвата. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1	уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку.	
		Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1	Знать и уметь выполнять боковую подсечку.	
		Имитация подхвата с манекеном(стулом)	1	Знать и уметь выполнять бросок через голову	
		Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине –	1	упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью.	

		поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).		Знать и уметь выполнять похват под две ноги. Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро. Знать и уметь выполнять	<p>- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.</p> <p>8. Экологического воспитания:</p> <p>-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;</p>
		Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка	1	приёмы Самбо в положении лёжа: удержания,	
		Для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу.	1	переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы	
		Имитация броска через спину с палкой(подбивая тазом, ягодицами, боком).	1	адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать	
		Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1	комбинации из различных групп приёмов. Мотивированность к занятиям Самбо.	
		Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1	Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках. Уметь сопоставлять	
		Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1	технические движения с движениями, встречающимися в	
		Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1	повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с	
		Приемы самбо в положении лежа Боковая подсечка под выставленную ногу:	1	изучаемым материалом на практических занятиях	

		выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.		Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку.	
		Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью.	
		Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.	1	Знать и уметь выполнять подхват под две ноги.	
		<p>Тактическая подготовка игры-задания.</p> <p>Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-под секалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»</p>	3	<p>Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.</p> <p>Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги.</p> <p>Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.</p>	
ВФСК «ГТО»		Тренировочные схватки по заданию.	1	<p>Мотивированность к занятиям Самбо.</p> <p>Уметь применять</p>	

				приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.	
		Кроссовая подготовка	6		
		Основы знаний	В процессе урока	Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	<p>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;</p> <p>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.</p> <p>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</p>
		Кросс по пересеченной местности . Медленный, равномерный (с одной скоростью)	0,5	Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно- силовых качеств и координации.	
		Бег «фартлек». Смешенное передвижение	0,5		
		Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	0,5	Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала	
		Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	0,5	Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.	
		Полосы препятствий. Кросс по слабо пересеченной местности	0,5	Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.	
		Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	0,5	Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	
		Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	1	Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.	
		Подвижные игры на выносливость и на скорость. Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с выручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».	1	Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.	
ВФСК «ГТО»		Шестиминутный бег на результат Бег 1000мнарезультат	0,5 1		
		Прикладное-ориентирование	3		

		Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами и способами, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов(мячей и т.п.).	0,5		<p>специальной терминологии.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> <p>Патриотического воспитания: -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;</p>
		Многоскоки: -с места и разбега (на результат), - на одной и двух ногах, -с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперед и назад	0,5		
		Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).	0,5		
		Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики,	0,5		
		спортивных игр, гимнастических упражнений. Прыжки через вращающуюся скакалку.	0,5		

				<p>- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.</p> <p>8. Экологического воспитания:</p> <p>-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</p>
--	--	--	--	--

		Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.	0,5		
Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности	8	Региональный компонент Спортивные игры с элементами гандбола	4	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	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; 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;
		Основы знаний. ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	В процессе уроков		
		Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.	0,5		
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	0,5		
		Ведение мяча. Повороты без мячами с мячом.	0,5		
		Остановка различными способами.	0,5		
		Освоение ловли и передачи мяча.	0,5		
		Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	0,5		
		Тактика игры. Нападение Быстрым прорывом (3:2).	0,5		

Мини-гандбол.

0,5

овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

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

Патриотического воспитания:

- знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую 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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

8. Экологического воспитания:

- экологически целесообразного отношения к

		По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школы. Спортивные игры с элементами футбола	4	<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>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;</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p>
		Основы знаний. ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол	В процессе уроков	
		Перемещения в стойке из различных положений.	0,5	
		Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	0,5	
		Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	0,5	
		Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5	
		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	0,5	
		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой.	0,5	
		Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель.	0,5	

Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

0,5

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.

Патриотического воспитания:

- 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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

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

8 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Физическая культура как область знаний – час	6	1.1. История и современное развитие физической культуры	2	Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо.	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; 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
		Развитие Самбо в России.	1	Иметь представление о технике Самбо.	
		Успехи российских самбистов на международной арене.	1	Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.	
		1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) Организация мест занятий физической культурой.	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	
		Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1	Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	
1.3 Физическая культура человека Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	1				

		<p>Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.</p>			<p>культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. Патриотического воспитания: -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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного</p>
--	--	---	--	--	--

					<p>труда выдающихся спортсменов СССР и России.</p> <p>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</p>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	1	<p>Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.</p> <p>Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Измерение длины и массы тела.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p>	<p>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;</p> <p>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.</p> <p>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</p>
		Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличение подвижности суставов.	1	<p>Заполняют дневник самоконтроля.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги.</p> <p>Знать формы контроля самочувствия.</p> <p>Уметь анализировать</p> <p>Уметь анализировать</p>	
		2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой Определение уровня физического состояния, самоконтроль.	1		
		Участие в сдаче норм комплекса ВФСК « ГТО».	1		

				<p>результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории.</p>	<p>основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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;</p> <p>сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> <p>Патриотического воспитания:</p> <p>-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</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>истории национальных видов спорта и народных игр;</p> <p>- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.</p> <p>8. Экологического воспитания:</p> <p>-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</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование	86	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.	1	Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.	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; 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
		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».	1	Планировать недельный Двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. С формированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.	
		3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-«Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):			

				<p>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.</p> <p>6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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;</p> <p>сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p>
--	--	--	--	--

					<p>Патриотического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. <p>8. Экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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
		<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	10	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>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;</p> <p>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</p>
		Правила по Т/Б. Страховка, само страховка.	0,5		
		<u>Акробатические упражнения.</u> Мост из положения лежа на спине, из упора присев. Кувырок вперед в упор присев – перекатом назад.	1		
		За головой–перекатом вперед в упор присев и о. с.; Вперед в группировке в упор присев– перекатом назад стойка на лопатках(держать)–перекатом	1		

		вперёд лечь и «мост»-лечь, перекаат назад с опорой руками		<p>технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	<p>жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.</p> <p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение</p>
		- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекаатом вперёдупор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.	1		
		Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1		
		Упражнения на низкой и в ы со кой перекладине: висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади; -висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади;	1		
		<u>Гимнастическая перекладина (низкая)</u> - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках	1		
		<u>Гимнастическое бревно:</u> -девушки: ходьба с различной Амплитудой движений, Поворотами в правую и левую стороны;	1		
		<u>Упражнения на гимнастических брусьях</u> М-подъём переворотом в упор Толчком двумя, передвижения в	1		

		висе, махом назад соскок.			
		Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, Двух ногах; с изменяющимся Темпом прыжков, скорости И на правления вращения скакалки.	1		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. Патриотического воспитания: -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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
		Стойка на лопатках согнув ноги–перекатом вперёд упор присев–кувырок в сторону в упор присев из упора присев два кувырка			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
		Легкая атлетика	16		
		Основы знаний по легкой атлетике ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	В процессе урока	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют Характерные ошибки в процессе	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; 4.Эстетического воспитания:

		Темп, скорость и объём легко атлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.		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.	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.
		<i>Беговые упражнения</i>	6		
		Низкие старты от 10до20м. Высокие старты от15до30м	1		
		Бег с ускорением: - от 30до50м; - от 70 до 80м.; - от 60 до 100м.	1		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.
		Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) : -с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; В чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий(мячи, палки и т: п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов; По разметкам и с выполнением заданий из различных и. п. с максимальной скоростью; - с изменением скорости; - бег с ускорением; Бег по кругу, дуге, восмеркой,и виражу	1	Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития	6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том
		- Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б3х10м. - С изменением скорости;	1	соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим	

		- Бег с ускорением; Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу		<p>физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно,</p> <p>Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся 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;</p> <p>сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> <p>Патриотического воспитания:</p> <p>-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;</p> <p>- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.</p> <p>8. Экологического воспитания:</p> <p>-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</p>
		Специально-беговые упражнения и задания. - Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. - Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).	1		
ВФСК «ГТО»		Бег на результат 100м.	1		
		<i>Прыжковые упражнения</i>	5		
		Прыжки в высоту: - с места и с небольшого разбега; - с доставанием подвешенных предметов; -через длинную вращающуюся и короткую скакалку; - с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега -многоскоки с акцентом на отталкивание вверх.			
		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	0,5		
		Прыжки в длину отталкивая одной ногой - с места - с обозначенной зоной отталкивания; - высоты (до 40см.)	1		
		Прыжок в длину способом согнув ноги:	1		

		- с места - с короткого разбега -с 7-9 шагов разбега -с 11 -13 шагов разбега. Отталкивание . фаза полета.			
		Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат	0,5		
		Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат	1		
		Упражнения в метание малого мяча	5		
		Метание малого мяча с места из положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1м) с расстояния до бм.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.	1		
		Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.	1		
		Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	2		
ВФСК «ГТО»		Метание мяча (150г) с разбега на результат	1		
		Спортивные игры: технико-	16	Знать спортивные термины, уметь	3.Духовно-нравственного воспитания:

		тактические действия и прием игры в волейбол, баскетбол		их различать, в зависимости от вида спорта. Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой До врачебной помощи. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе Совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	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; 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 и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил,
		Основы знаний по игровым видам спорта Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Терминология в игровых видах спорта. Правила спортивных игр. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	В процессе урока		
		Баскетбол.	8	Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.	
		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без.	0,5	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением	0,5	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	
		Направление движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника.	0,5	Демонстрировать динамику развития физических качеств и	
		Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без	1		

		и с сопротивлением защитника и в движении с пассивным противодействием		способностей.	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. Патриотического воспитания: -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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. 8. Экологического воспитания: -экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного
		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
		Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.	1		
		Тактика свободного нападения.	1		
		Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1)			
		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		
		Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3, 2:2,3:3,4:4,5:5	1		

					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
		Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	8	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	<p>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;</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования</p>
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.	
		Передача мяча: -у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; - над собой, во встречных Колоннах ,отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы тактические действия.	
		Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой.	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении	
		Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1		
		Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
		Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с Ограниченным числом игроков (2:2,3:2, 3:3)	1		
		Эстафеты, подвижные игры с	1		

		<p>волейбольным мячом. Круговая тренировка.</p>			<p>культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. Патриотического воспитания: -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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного</p>
--	--	---	--	--	--

					<p>труда выдающихся спортсменов СССР и России.</p> <p>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</p>
		Самбо	33		<p>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; 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</p>
		Специально подготовительные упражнения самбо ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p>	
		Захваты. Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу.	2	<p>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.</p> <p>Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности</p>	
		Приемы самостраховки Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	<p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p>	
		Самостраховка: -на спину перекатом через партнера.	1	<p>Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние</p>	
		Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях,	1		

		манекен, шести др)		организма на занятиях	<p>средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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;</p> <p>сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> <p>Патриотического воспитания:</p> <p>-знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и</p>
		Самастраховка - перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках	1	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять	
		- на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1	упражнения с учетом поставленных задач на занятии Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений,	
		- на бок кувырком в движении выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1	корректировать с учетом допущенных ошибок. Выполнять большой объем сложно координационных специально-подготовительных	
		- при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1	упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями,	
		- вперёд на руки из стойки на руках. вперёд на руки прыжком.	1	встречающимся в повседневной жизни.	
		Падения на руки прыжком назад-на спину прыжком.	1	Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях	
		Специально подготовительные упражнения Выведение из равновесия, захват ног, передняя и задняя подножки , подсечки	1	Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.	
		Для бросков . Ходьбана внутреннем крае стопы.	1	Знать и уметь выполнять переднюю подножку.	
		Для зацепов «Зацеп»(снаружи изнутри) за столб, тонкое	1		

		дерево, ножку стола или стула.		Знать и уметь выполнять боковую подсечку.	ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; - сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. 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
		Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.Знать и уметь выполнять зацеп голенью.	
		Для подхвата. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1	Знать и уметь выполнять подхват под две ноги.	
		Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1	Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.	
		Имитация подхвата с манекеном(стулом)	1	Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги.	
		Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).	1	Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.	
		Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка	1	Мотивированность к занятиям Самбо.	
		Для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу.	1	Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.	
		Имитация броска через спину с палкой(подбивая тазом, ягодицами, боком).	1		
		Техническая подготовка.	1		

		Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.			
		Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1		
		Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1		
		Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1		
		Приемы самбо в положении лежа Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1		
		Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1		
		Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.	1		
		Тактическая подготовка игры-задания. Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной»,	3		

		«вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-под секалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»			
		Тренировочные схватки по заданию.	1		
		Кроссовая подготовка	6		
		Основы знаний	В процессе урока	Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.	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; 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
		Кросс по пересеченной местности . Медленный, равномерный (с одной скоростью)	0,5		
		Бег «фартлек». Смешанное передвижение	0,5		
		Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	0,5		
		Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	0,5		
		Полосы препятствий. Кросс по слабо пересеченной местности	0,5		
		Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	0,5		
		Бег в чередовании с ходьбой	0,5		

		1200м.		<p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно- силовых качеств и координации.</p> <p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p> <p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.</p> <p>Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p> <p>Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.</p> <p>Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.</p> <p>Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p>	<p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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.</p>
		Бег в чередовании с ходьбой 1500м.	1		
ВФСК «ГТО »		Шестиминутный бег на результат	0,5		
		Бег 2000м на результат	1		
		Прикладное ориентирование	3		
		Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами и способами, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов(мячей и т.п.).	0,5		
		Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).	0,5		
		Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики,	0,5		
		спортивных игр, гимнастических упражнений. Прыжки через вращающуюся скакалку.	0,5		
		Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу	0,5		

					<p>Патриотического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. <p>8. Экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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
Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности	8	<i>Региональный компонент Спортивные игры с элементами гандбола</i>	4	<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры,</p>	<p>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;</p> <p>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</p>
		<p>Основы знаний. ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.</p>	<p>В процессе уроков</p>		
		<p>Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.</p>	<p>0,5</p>		
		<p>Комбинации из освоенных элементов техники</p>	<p>0,5</p>		

		передвижений.		уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	<p>жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.</p> <p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и</p>
		Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом.	0,5		
		Остановка различными способами.	0,5		
		Освоение ловли и передачи мяча.	0,5		
		Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	0,5		
		Тактика игры. Нападение Быстрым прорывом (3:2).	0,5		
		Мини-гандбол.	0,5		

					<p>других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. Патриотического воспитания: -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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. 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</p>
		<i>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой. Спортивные игры с элементами футбола</i>	4	<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p>	<p>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; 4.Эстетического воспитания: формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения</p>
	<p>Основы знаний. ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол</p>	В процессе уроков			
	<p>Ведение мяча с изменением направления ведущей и не</p>	0,5			

		ведущей ногой.			<p>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.</p> <p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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</p>
		Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	0,5		
		Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5		
		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	0,5		
		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой.	0,5		
		Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель.	0,5		
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	0,5		
		Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	0,5		
		Игра по упрощённым правилам. Игры игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	0,5		

				<p>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;</p> <p>сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> <p>Патриотического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. <p>8. Экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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
--	--	--	--	---

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	6	1.1. История и современное развитие физической культуры	2	Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	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; 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
		Развитие Самбо в России.	1		
		Успехи российских самбистов на международной арене.	1		
		1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) Организация мест занятий физической культурой.	1		
		Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1		
1.3 Физическая культура человека Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время	1				

		занятий физической культурой и спортом.			<p>культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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;</p> <p>сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> <p>Патриотического воспитания:</p> <p>-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;</p> <p>- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного</p>
--	--	---	--	--	--

					<p>труда выдающихся спортсменов СССР и России.</p> <p>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</p>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	1	<p>Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.</p> <p>Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Измерение длины и массы тела.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги.</p> <p>Знать формы контроля самочувствия.</p> <p>Уметь анализировать</p> <p>Уметь анализировать</p>	<p>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;</p> <p>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.</p> <p>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</p>
		Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличение подвижности суставов.	1		
		2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой Определение уровня физического состояния, самоконтроль.	1		
		Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».			

				<p>результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории.</p>	<p>основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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;</p> <p>сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> <p>Патриотического воспитания:</p> <p>-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</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>истории национальных видов спорта и народных игр;</p> <p>- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.</p> <p>8. Экологического воспитания:</p> <p>-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</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование	86	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.	1	Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.	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; 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
		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».	1	Планировать недельный Двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. С формированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.	
		3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-«Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):			

				<p>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.</p> <p>6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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;</p> <p>сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p>
--	--	--	--	--

					<p>Патриотического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. <p>8. Экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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
		<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	10		
		Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка.	0,5	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.	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; 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,
	<u>Акробатические упражнения.</u> Мост из положения лежа на спине, из упора присев. Кувырок вперед в упор присев – перекатом назад.	1			
	За головой–перекатом вперед в упор присев и о. с.; Вперед в группировке в упор присев– перекатом назад стойка на лопатках(держать)–перекатом вперед лечь и «мост»-лечь,	1			

		перекат назад с опорой руками		<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	<p>развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.</p> <p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный</p>
		- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом в перед упор присев – кувырок в сторону в упор присев	1		
		Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1		
		Упражнения на низкой и в ы со кой перекладине: висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади; -висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади;	1		
		<u>Гимнастическая перекладина (низкая)</u> - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках	1		
		<u>Гимнастическое бревно:</u> -девушки: ходьба с различной Амплитудой движений, Поворотами в правую и левую стороны;	1		
		<u>Упражнения на гимнастических брусках</u> М-подъём переворотом в упор Толчком двумя, передвижения в вися, махом назад соскок.	1		
		Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной,	1		

		Двух ногах; с изменяющимся Темпом прыжков, скорости И на правления вращения скакалки.			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.
		Стойка на лопатках согнув ноги–перекатом вперёд упор присев–кувырок в сторону в упор присев из упора присев два кувырка			Патриотического воспитания: -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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. 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
		Легкая атлетика	16		
		Основы знаний по легкой атлетике ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление	В процессе урока	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,	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

		здоровья. Темп, скорость и объём легко атлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.		Выявляют и устраняют Характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих	социальной жизни в группах и сообществах; 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.
		Беговые упражнения	6	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	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.
		Низкие старты от 10 до 20 м. Высокие старты от 15 до 30 м	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для
		Бег с ускорением: - от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м.; - от 60 до 100 м.	1	Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.	
		Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) : - с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; В чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов; По разметкам и с выполнением заданий из различных и. п. с максимальной скоростью; - с изменением скорости; - бег с ускорением; Бег по кругу, дуге, восьмёркой, и виражу	1	Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических	
		- Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3х10 м. - С изменением скорости;	1		

		- Бег с ускорением; Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу		<p>способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно,</p> <p>Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>физического и психического здоровья;</p> <p>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;</p> <p>сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> <p>Патриотического воспитания:</p> <p>-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;</p> <p>- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.</p> <p>8. Экологического воспитания:</p> <p>-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</p>
		Специально-беговые упражнения и задания. - Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. - Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).	1		
ВФСК «ГТО»		Бег на результат 100м.	1		
		Прыжковые упражнения	5		
		<p>Прыжки в высоту:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места и с небольшого разбега; - с доставанием подвешенных предметов; <p>-через длинную вращающуюся и короткую скакалку;</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега <p>-многоскоки с акцентом на отталкивание вверх.</p>			
		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	0,5		
		<p>Прыжки в длину отталкивая одной ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места - с обозначенной зоной отталкивания; - высоты (до 40см.) 	1		
		<p>Прыжок в длину способом согнув ноги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места 	1		

		- с короткого разбега -с 7-9 шагов разбега -с 11 -13 шагов разбега. Отталкивание . фаза полета.			спортивных площадках
		Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат	0,5		
		Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат	1		
		Упражнения в метание малого мяча	5		
		Метание малого мяча с места из положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.	1		
		Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.	1		
		Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверхна дальность и заданное расстояние.	2		
ВФСК «ГТО»		Метание мяча (150г) с разбега на результат	1		
		Спортивные игры: технико-тактические действия и прием игры в волейбол,	16		

		баскетбол			
		<p>Основы знаний по игровым видам спорта</p> <p>Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Терминология в игровых видах спорта.</p> <p>Правила спортивных игр.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	В процессе урока	<p>Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой До врачебной помощи.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	<p>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;</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на</p>
		Баскетбол.	8	Совместного освоения	
		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без.	0,5	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением	0,5	Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.	
		Направление движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника.	0,5	Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;	
		Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без и с сопротивления защитника и в движении с пассивным	1		

		противодействием		Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.	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. Патриотического воспитания: -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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. 8. Экологического воспитания: -экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её
		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
		Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.	1		
		Тактика свободного нападения.	1		
		Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1)			
		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		
		Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3, 2:2,3:3,4:4,5:5	1		

					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
		Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	8	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	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; 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
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Передача мяча: -у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и После перемещения вперёд; - над собой, во встречных Колоннах ,отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	
		Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой.	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	
		Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении	
		Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		

		Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с Ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1		специальной терминологии. 6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. Патриотического воспитания: -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
		Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.	1		

					Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. 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
		Самбо	33		
		Специально подготовительные упражнения самбо ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.	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; 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,
	Захваты. Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу.	2	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности		
	Приемы самостраховки Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил		
	Самостраховка: -на спину перекатом через партнера.	1	Уметь контролировать		
	Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях,	1			

		манекен, шести др),		<p>функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях</p> <p>Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p> <p>Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Выполнять большой объем сложно координационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях</p> <p>Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.</p>	<p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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;</p> <p>сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> <p>Патриотического воспитания:</p>
		Самастраховка - перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках	1		
		- на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1		
		- на бок кувырком в движении выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1		
		- при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1		
		- вперёд на руки из стойки на руках. вперёд на руки прыжком.	1		
		Падения на руки прыжком назад-на спину прыжком.	1		
		Специально подготовительные упражнения Выведение из равновесия, захват ног, передняя и задняя подножки , подсечки	1		
		Для бросков . Ходьбана внутреннем крае стопы.	1		
		Для зацепов «Зацеп»(снаружи изнутри) за	1		

		столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.		Знать и уметь выполнять переднюю подножку.	<p>-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;</p> <p>- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.</p> <p>8. Экологического воспитания:</p> <p>-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</p>
		Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	Знать и уметь выполнять боковую подсечку.	
		Для подхвата. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	1	Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.Знать и уметь выполнять зацеп голенью.	
		Имитация подхвата (без партнера и спартнером).	1	Знать и уметь выполнять подхват под две ноги.	
		Имитация подхвата с манекеном(стулом)	1	Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.	
		Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).	1	Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы	
		Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка	1	адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.	
		Для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу.	1	Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять	
		Имитация броска через спину с палкой(подбивая тазом, ягодичами, боком).	1	приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных	
		Техническая подготовка.	1		

		Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.		схватках.	
		Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1		
		Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1		
		Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1		
		Приемы самбо в положении лежа Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.	1		
		Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1		
		Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.	1		
		Тактическая подготовка игры-задания. Подвижные игры: «поймай лягушку» ,«фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной»,	3		

		«вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-под секалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»			
		Тренировочные схватки по заданию.	1		
		Кроссовая подготовка	6		
		Основы знаний	В процессе урока	Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории. Применять в практической	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; 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:
		Кросс по пересеченной местности . Медленный, равномерный (с одной скоростью)	0,5		
		Бег «фартлек». Смешанное передвижение	0,5		
		Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	0,5		
		Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	0,5		
		Полосы препятствий. Кросс по слабо пересеченной местности	0,5		
		Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	0,5		
		Бег в чередовании с ходьбой	0,5		

		1200м.		<p>деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно- силовых качеств и координации.</p> <p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p> <p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.</p> <p>Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p> <p>Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.</p> <p>Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.</p> <p>Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p>	<p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>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;</p> <p>сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого</p>
		Бег в чередовании с ходьбой 1500м.	1		
ВФСК «ГТО »		Шестиминутный бег на результат	0,5		
		Бег 2000м на результат	1		
		Прикладное-ориентирование	3		
		Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами и способами, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов(мячей и т.п.).	0,5		
		Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).	0,5		
		Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики,	0,5		
		спортивных игр, гимнастических упражнений. Прыжки через вращающуюся скакалку.	0,5		
		Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.	0,5		

					<p>же права другого человека.</p> <p>Патриотического воспитания:</p> <p>-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;</p> <p>- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.</p> <p>8. Экологического воспитания:</p> <p>-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</p>
Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности	8	<i>Региональный компонент Спортивные игры с элементами гандбола</i>	4	<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>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;</p> <p>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</p>
		<p>Основы знаний.</p> <p>ТБ на занятиях по гандболу.</p> <p>История гандбола.</p> <p>Основные правила и приёмы игры в гандбол.</p>	В процессе уроков		
		<p>Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.</p>	0,5		
		<p>Комбинации из освоенных</p>	0,5		

		элементов техники передвижений.		Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	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 и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение
		Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом.	0,5		
		Остановка различными способами.	0,5		
		Освоение ловли и передачи мяча.	0,5		
		Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	0,5		
		Тактика игры. Нападение Быстрым прорывом (3:2).	0,5		
		Мини-гандбол.	0,5		

					<p>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. Патриотического воспитания: -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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. 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</p>
		<i>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой. Спортивные игры с элементами футбола</i>	4		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; 4.Эстетического воспитания: формирование эстетического и этического
		Основы знаний. ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол	В процессе уроков	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	
		Ведение мяча с изменением	0,5		

		направления ведущей и не ведущей ногой.		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>6.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться</p>
		Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	0,5	
		Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5	
		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	0,5	
		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой.	0,5	
		Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель.	0,5	
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	0,5	
		Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	0,5	
		Игра по упрощённым правилам. Игры игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	0,5	

					<p>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;</p> <p>сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> <p>Патриотического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none">-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 героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. <p>8. Экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none">-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
--	--	--	--	--	--

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания

методического объединения

учителей физической культуры МБОУ СОШ №8 им

А.Ф. Романенко

_____ 20 /А.Л. Красавин./

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

_____/ /

_____ 20 года