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

Утверж	кдено
решением педагогического с	овета
от 31 августа 2023	года
протокол	ı № 1.
Председатель педс	овета
Е.В. Бо,	днарь

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»- Головко 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 мировой спортивную культуру;
- -осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

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

3. Духовно-нравственного воспитания:

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

4. Эстетического воспитания:

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

5. Ценности научного познания:

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

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья 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,
- чиформационным 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, обменвеществ, 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 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».

Раздел 1. 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.

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

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

№.			классы				
раздела, модуля	темы	кол- во часов	5	6	7	8	9
Раздел 1	Физическая культура как область знаний	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) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и	10	2	2	2	2	2
1.3.	Физическая культура человека	10	2	2	2	2	2
Раздел 2	Способы физкультурной деятельности	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
Раздел 3	Физическое совершенствование	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
	•				1		

	Итого разделы 1 – 3	470	94	94	94	94	94
Раздел 4	Национальные, региональные и этнокультурные особенности	40	8	8	8	8	8
4.1.	Региональный компонент						
	Спортивные игры с элементами гандбола	20	4	4	4	4	4
4.2.	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					ельной деятельности обучающихся
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1.	6	1.1. История и современное	1	Знать и понимать историю	1.Патриотического воспитания:
Физическая		развитие физической культуры		зарождения и современное	знание достижений отечественных
культура как		– Зарождение борьбы Самбо в		развитие борьбы Самбо в	спортсменов, их вклада в мировой
область знаний		России.		России.	спортивную культуру; осознанное,
				Знать и понимать	уважительное и доброжелательное отношение
		Самбо во время Великой		значимость Самбо в период	к истории, культуре, традициям и ценностям
		Отечественной Войны.		Великой Отечественной	Российского народа на примере истории
			1	войны.	национальных видов спорта и народных игр;
		1.2 Современное представление	1	Знать и соблюдать технику	сознания чувства ответственности и долга
		о физической		безопасности и	перед Родиной на примере геройских
		культуре(основные понятия)		профилактики травматизма	подвигов спортсменов – участников Великой
		Понятие о технике Самбо		на занятиях по изучению	Отечественной Войны и результатов упорного
		организация мест занятий		Самбо.	труда выдающихся спортсменов СССР и
		физической культурой.		Иметь представление о технике Самбо.	России.
		Техника безопасности и	1	Знать основные положения	2. Гражданского воспитания:
		профилактики травматизма на		ВФСК «ГТО» и	готовность к выполнению обязанностей
		занятиях по изучению Самбо		нормативные критерии.	гражданина и реализации его прав, уважение
		Всероссийский физкультурно-		Знать и соблюдать правила	прав, свобод и законных интересов других
		спортивный комплекс «Готов к		техники безопасности при	людей; активное участие в физкультурно-
		труду и обороне».		занятиях физическими	оздоровительных и спортивно-массовых
		1.3 Физическая культура	1	упражнениями	мероприятиях образовательной организации,
		человека —		Знать, понимать и	района, родного края, страны как в качестве
		Человек-части тела, мышцы,		характеризовать основные	участника, так и в качестве судьи, волонтера.
		кости и суставы.		физические качества и	
		Основные средства	1	влияние упражнений на их	3. Духовно-нравственного воспитания:
		формирования и		развитие.	ориентация на моральные ценности и
		профилактики нарушений		Знать простейшее строение	основные нормы, нравственных, духовных

		осанки и коррекции		человека, положение его	идеалов, хранимых в культурных традициях
		телосложения		тела в пространстве и виды	народов России; придерживаться социальных
				передвижений.	норм, правил поведения, ролей и форм
				Знать и в случае	социальной жизни в группах и сообществах;
				необходимости применять	осознание ценности духовно-нравственной
				правила первой помощи	культуры, чувства толерантности и
				при травмах и ушибах на	ценностного отношения к физической
				занятиях физической	культуре, как составной и неотъемлемой части
				культурой и в	общечеловеческой культуры;
				повседневной жизни.	пропагандировать и поощрять этические
				Регулярно контролируют	нормы организации честной, справедливой
				длину и массу своего тела,	игры в спорте, что исключает акты насилия,
				определяют темпы своего	обмана, использования запрещенных
				роста	стимуляторов (допингов), а также любых
				Pools	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	4	2.1 Организация и проведение	1	Уметь использовать	5.Ценности научного познания:
двигательной		самостоятельных занятий		получаемые знания,	ориентация в деятельности на современную
(физкультурной)		физической культурой.		умения и навыки в	систему научных представлений об основных
деятельности		Подбор упражнений для		повседневной жизни, при	закономерностях развития человека, природы
		составления индивидуальных		организации	и общества, взаимосвязях человека с
		комплексов утренней		самостоятельных занятий:	природной и социальной средой; овладение
		гимнастики.		физкультминуток,	языковой и читательской культурой как
				динамических часов,	средством познания мира; овладение
				организации активного	основными навыками исследовательской
				отдыха и участии в	деятельности в области физической культуры
				спортивных и	и спорта; использование доступного объема
				оздоровительных	специальной терминологии.
				мероприятиях.	6. Физического воспитания, формирования
				Наблюдать за собственным	культуры здоровья и эмоционального
				физическим развитием и	благополучия:
				физической	осознание ценности жизни; ответственное
				подготовленностью.	отношение к своему здоровью и установка на

		Измерение длины и массы	здоровый образ жизни (здоровое питание,
		тела.	соблюдение гигиенических правил,
Организация своего активного	1		сбалансированный режим занятий и отдыха,
отдыха.			регулярная физическая активность);
2.2 Оценка эффективности	1	Правильно планировать и	осознание последствий и неприятие вредных
занятий физической		соблюдать режим дня и	привычек (употребление алкоголя,
культурой		личную гигиену.	наркотиков, курение) и иных форм вреда для
Соблюдение режима дня и			физического и психического здоровья;
личной гигиены.		Уметь анализировать	соблюдение правил безопасности, в том числе
		результаты тестирования	навыков безопасного поведения в
		своей двигательной	интернет-среде;
Участие в сдаче норм комплекса	1	подготовленности и	7.Трудового воспитания:
ВФСК « ГТО».		проводить сравнение с	установка на активное участие в решении
		нормативами ВФСК»ГТО»	практических задач (в рамках семьи,
		соответствующей	Организации, города, края) технологической и
		возрастной категории.	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;

, 1	86	3.1	1	Знать о влиянии	2.Гражданского воспитания:
совершенствование		Физкультурно-оздоровительная		физических упражнений	готовность к выполнению обязанностей
		деятельность		на телосложение.	гражданина и реализации его прав, уважение
		Комплексы упражнений для		Знать и уметь выполнять	прав, свобод и законных интересов других
		формирования мышечного		упражнения для	людей; активное участие в жизни семьи,
		корсета и увеличения		формирования и	организации, местного сообщества, родного
		подвижности в суставах.		закрепления навыков	края, страны; неприятие любых форм
				правильной осанки.	экстремизма, дискриминации; понимание
				Планировать недельный	роли различных социальных институтов в
				Двигательный режим с	жизни человека; знание и понимание роли
				учетом различных форм	государства в противодействии основным
				двигательной активности.	вызовам современности: терроризму,
				С формированность	экстремизму, незаконному распространению
				устойчивых позиций на	наркотических средств, неприятие любых
				ведение здорового образа	форм экстремизма, дискриминации,
				жизни, на систематические	формирование веротерпимости,
				занятия	уважительного и доброжелательного
				физической культурой и	отношения к другому человеку, его мнению,
				спортом.	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
		Комплексы общеразвивающих	1		гуманитарной деятельности (волонтёрство,
		Упражнений на развитие			помощь людям, нуждающимся в ней);
		основных физических качеств, в			активное участие в физкультурно-
		том числе входящих в			оздоровительных и спортивно-массовых
		Программу ВФСК «ГТО».			мероприятиях образовательной организации,
		3.2 Спортивно-оздоровительная			района, родного края, страны как в качестве
		деятельность			участника, так и в качестве судьи, волонтера.
		Подготовка к выполнению			3. Духовно-нравственного воспитания:
		видов испытаний(тестов) и			ориентация на моральные ценности и
		нормативов, предусмотренных			основные нормы, нравственных, духовных
		Всероссийским физкультурно-			идеалов, хранимых в культурных традициях
		«Готов к труду и обороне»			народов России; придерживаться социальных
		(ГТО)» (абзац введен Приказом			норм, правил поведения, ролей и форм

Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):			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. 5.Ценности научного познания:
Гимнастика с основами акробатики	10	Различают строевые команды, чётко выполняют	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. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и
Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка.	0,5	строевые приёмы Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением	основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм
Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	0,5	организующих	социальной жизни в группах и сообществах;

		упражнений.	осознание ценности духовно-нравственной
Акробатические упражнения.	1	Осваивать упражнения,	культуры, чувства толерантности и
Мост из положения лежа на		предназначенные для	ценностного отношения к физической
спине, из упора присев.		растягивания мышц,	культуре, как составной и неотъемлемой части
Кувырок вперёд в упор присев –		связок, сухожилий, для	общечеловеческой культуры; 4.Эстетического
перекатом назад.		развития гибкости, которая	воспитания:
За головой-перекатом вперёд в	1	дает возможность	формирование эстетического и этического
упор присев и о. с.; Вперёд в	1	эффективнее выполнять	сознания через освоение культуры движения и
группировке в упор присев—		упражнения из любого	культуры тела; понимание ценности
перекат назад стойка на		вида спорта.	здорового и безопасного образа жизни;
лопатках(держать)—перекатом		Описывают технику	формирование гармоничной личности,
вперёд лечь и «мост»-лечь,		общеразвивающих	развитие способности воспринимать, ценить и
перекат назад с опорой руками		упражнений с предметами.	создавать прекрасное в повседневной жизни;
перекат назад е опорон руками		Составляют комбинации из	осознание важности физической культуры и
из упора присев кувырок назад и		числа	спорта как средства коммуникации и
перекатом назад стойка на		разученных упражнений	самовыражения.
лопатках		Описывают технику	6. Физического воспитания, формирования
– перекатом вперёд лечь и		акробатических	культуры здоровья и эмоционального
«мост» - опуститься в		упражнений.	благополучия:
положение лёжа на спине –		Составляют	осознание ценности жизни; ответственное
сесть, руки в стороны – опираясь		акробатические	отношение к своему здоровью и установка на
слева поворот в упор присев –		комбинации из числа	здоровый образ жизни (здоровое питание,
кувырок вперёд в упор присев –		разученных упражнений	соблюдение гигиенических правил,
прыжок вверх прогибаясь и о.с.;		Раскрывают значение	сбалансированный режим занятий и отдыха,
Д.: ритмическая гимнастика с	1	гимнастических	регулярная физическая активность);
элементами хореографии	1	упражнений для	осознание последствий и неприятие вредных
Упражнения на низкой и	1	сохранения правильной	привычек (употребление алкоголя,
вы со кой перекладине: висы	1	осанки, развития	наркотиков, курение) и иных форм вреда для
стоя; стоя на согнутых руках,		физических способностей.	физического и психического здоровья;
стоя согнувшись, стоя сзади,		Оказывают страховку и	соблюдение правил безопасности, в том числе
присев, присев сзади;		помощь во время занятий,	навыков безопасного поведения в
присев, присев сзади, -висы лёжа: лёжа, лёжа		соблюдают технику	интернет-среде; способность адаптироваться к
согнувшись, лёжа сзади;		безопасности.	стрессовым ситуациям и меняющимся
Гимнастическая перекладина	1	Применяют упражнения	социальным, информационным и природным
*	1	для организации	условиям, в том числе осмысляя собственный
(низкая) - юноши: из виса стоя		самостоятельных	опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение
прыжком упор, перемах левой		Valido I ONI ONI ONI DI IDIA	oner in abit parison qualification quality, y welline

(T	
(правой) вперед, назад,		тренировок.	принимать себя и других, не осуждая; умение
опускание в вис лежа на			осознавать эмоциональное состояние себя и
согнутых руках			других, умение управлять собственным
Гимнастическое бревно:	1		эмоциональным состоянием;
-девушки: ходьба с различной			сформированность навыка рефлексии,
Амплитудой движений,			признание своего права на ошибку и такого же
Поворотами в правую и левую			права другого человека.
стороны;			4. Эстетического воспитания:
Упражнения на гимнастических	1		формирование эстетического и этического
брусьях			сознания через освоение культуры движения и
М-подъём переворотом в упор			культуры тела;
Толчком двумя, передвижения в			6. Физического воспитания, формирования
висе, махом назад соскок.			культуры здоровья и эмоционального
Прыжки со скакалкой; на месте;	1		благополучия:
в движении; на одной,			осознание ценности жизни; ответственное
Двух ногах; с изменяющимся			отношение к своему здоровью и установка на
Темпом прыжков, скорости			здоровый образ жизни (здоровое питание,
И на правления вращения			соблюдение гигиенических правил,
скакалки.			сбалансированный режим занятий и отдыха,
Стойка на лопатках согнув			регулярная физическая активность);
ноги-перекатом вперёд упор			осознание последствий и неприятие вредных
присев-кувырок в сторону в			привычек (употребление алкоголя,
упор присев из упора присев два			наркотиков, курение) и иных форм вреда для
кувырка			физического и психического здоровья;
1,521,711			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
			inproductive eboero inpuba na omnoky n rakoro Ac

			права другого человека.
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	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 освоения.	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
способностей. Беговые упражнения Старт из различных исходных положений. Финиширование. Низкие старты от 10до20м. Высокие старты от15до30м Бег с ускорением: - от 30до50м;	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих	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
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	1	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.	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

ВФСК «ГТО»	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 - Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б3х10м С изменением скорости; - Бег с ускорением; Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу Специально-беговые упражнения и задания Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Бег на результат 60м.	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.	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.
	Прыжковые упражнения	5		
	Прыжки в высоту:		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляю 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

ВФСК	прямого разбега -многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат Прыжки в длину отталкивая двумя ногами - с места - с высоты до 30 см -через небольшое препятствие Прыжок в длину способом согнув ноги: - 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 Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат	0,5 1 1 0,5 1	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	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
	Упражнения в метание малого	5	Описывают технику	права другого человека. 5.Ценности научного познания:
	мяча Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до 6м.; на	1	выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибкив процессе освоения.	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

	DO HOULING PROOFS STATE IN		Демонстрируют	средством познания мира; овладение
	заданное расстояние; на		вариативное	основными навыками исследовательской
	дальность отскока от стены; на		-	
	дальность.		выполнение	деятельности в области физической культуры
	Метание теннисного мяча с	2	метательных	и спорта; использование доступного объема
	места, из положения стоя боком		упражнений.	специальной терминологии.
	в направлении метания, на		Применяют	6. Физического воспитания, формирования
	точность, дальность, заданное		метательные	культуры здоровья и эмоционального
	расстояние; в цель (1х1 м) с		упражнения для	благополучия:
	расстояния до 6 м.		развития	осознание ценности жизни; ответственное
	Бросок набивного мяча (до 1 кг)	1	соответствующих	отношение к своему здоровью и установка на
	из положения стоя лицом в		физических	здоровый образ жизни (здоровое питание,
	направлении ме-тания двумя		способностей.	соблюдение гигиенических правил,
	руками от груди, из-за головы		Взаимодействуют со	сбалансированный режим занятий и отдыха,
	вперёд-вверх; снизу вперёд-		сверстниками в	регулярная физическая активность);
	вверх		процессе совместного	осознание последствий и неприятие вредных
	на дальность и заданное		освоения метательных	привычек (употребление алкоголя,
	расстояние.		упражнений,	наркотиков, курение) и иных форм вреда для
ВФСК «ГТО»	Метание мяча (150г) с разбега на	1	соблюдают правила	физического и психического здоровья;
D1 31 (11 10))	результат	1	безопасности	соблюдение правил безопасности, в том числе
	Postibiai			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
				1
-	Communication with the operation	16		права другого человека.
	Спортивные игры: технико-	10		
	тактические действия и			
	прием игры в волейбол,			
	баскетбол			

Octor	вы знаний по игровым	В	Знать спортивные	3. Духовно-нравственного воспитания:
	спорта	процессе	термины, уметь их	ориентация на моральные ценности и
Прави	•	•	*	•
		урока	различать, в зависимости	основные нормы, нравственных, духовных
	1		от вида спорта.	идеалов, хранимых в культурных традициях
	й игровыми видами		Знать и соблюдать технику	народов России; придерживаться социальных
_	, правила поведения в		безопасности и правила	норм, правил поведения, ролей и форм
1 1 2	ивном зале и на		поведения при занятиях	социальной жизни в группах и сообществах;
1	вной площадке.		игровыми видами спорта	осознание ценности духовно-нравственной
	нология в игровых		на улице и в спортивном	культуры, чувства толерантности и
видах	спорта.		зале, знать правила	ценностного отношения к физической
Прави	ла спортивных		оказания первой	культуре, как составной и неотъемлемой части
игр.			До врачебной помощи.	общечеловеческой культуры;
Соверг	шенствование		Описывают технику	пропагандировать и поощрять этические
психо	моторных		изучаемых игровых	нормы организации честной, справедливой
способ	бностей и		приемов и действий,	игры в спорте, что исключает акты насилия,
навык	ов игры		осваивают их	обмана, использования запрещенных
Баскетб	•	8	самостоятельно,	стимуляторов (допингов), а также любых
	грока. Перемещения	_	выявляя и устраняя	форм эксплуатации в попытке добиться
	ньми шагами боком,		типичные ошибки	победы; повышение духовно-нравственного
	спиной в перед.	1	Взаимодействуют со	поведения, связанного с проявлением в спорте
	ка двумя шагами и	0,5	сверстниками в	таких общечеловеческих моральных
	и. Повороты с мячом и	0,5	процессе совместного	ценностей, как честность, справедливость,
без.	т. Повороты с милом и		•	благородство.
	мяча в низкой, средней	0,5	освоения техники	4. Эстетического воспитания:
	мяча в низкои, среднеи ой стойке на месте, в	0,5	игровых приёмов и	формирование эстетического и этического
	и по прямой, с		действий, соблюдают	сознания через освоение культуры движения и
	•		правила безопасности.	культуры тела; понимание ценности
изменен		0.5	Знать и демонстрировать	здорового и безопасного образа жизни;
1	ение движения и	0,5	основные стойки	формирование гармоничной личности,
	. Ловля и передача мяча		баскетболиста в сочетании	развитие способности воспринимать, ценить и
	ками от груди и одной		с передвижениями.	создавать прекрасное в повседневной жизни;
	плеча на месте и в		Знать и называть способы	осознание важности физической культуры и
	и без сопротивления и с		передвижения и	
	ым сопротивлением		основы	спорта как средства коммуникации и
соперни			технических	самовыражения.
	іяча одной и двумя	0,5		5. Ценности научного познания:
руками с		0,5	приёмов.	ориентация в деятельности на современную

и с сопротивления защитника и в		Демонстрировать и	систему научных представлений об основных
•		* *	1
движении с пассивным		применять в игре	закономерностях развития человека, природы
противодействием	0.5	технические приёмы	и общества, взаимосвязях человека с
Комбинация из освоенных	0,5	и тактические	природной и социальной средой; овладение
элементов: ловля, передача,		действия. Выявлять	языковой и читательской культурой как
ведение, бросок		наиболее типичные	средством познания мира; овладение
Индивидуальная техника	1	ошибки при	основными навыками исследовательской
защиты и нападения. Перехват		выполнении	деятельности в области физической культуры
мяча.		технических	и спорта; использование доступного объема
Тактика свободного нападения.	1	приёмов и	специальной терминологии.
Позиционное нападение (5:0).		тактических	6. Физического воспитания, формирования
Нападение быстрым прорывом		действий;	культуры здоровья и эмоционального
(2:1)		Демонстрировать	благополучия:
Игра по упрощенным правилам	1	динамику развития	осознание ценности жизни; ответственное
мини-баскетбола.		физических качеств	отношение к своему здоровью и установка на
Игры и игровые задание 2:1,	1	и способностей.	здоровый образ жизни (здоровое питание,
3:1,3:2, 3:3, 2:2,3:3,4:4,5:5			соблюдение гигиенических правил,
Технико-тактические действия	8		сбалансированный режим занятий и отдыха,
и приемы игры в волейбол			регулярная физическая активность);
Перемещения приставными	1		осознание последствий и неприятие вредных
шагами	1	Описывают технику	привычек (употребление алкоголя,
		изучаемых игровых	наркотиков, курение) и иных форм вреда для
боком, лицом и спиной		приёмов и действий,	физического и психического здоровья;
вперёд.	1	*	соблюдение правил безопасности, в том числе
Комбинации из освоенных	1	осваивают их	навыков безопасного поведения в
элементов техники		самостоятельно,	интернет-среде; способность адаптироваться к
передвижений,		выявляя и устраняя	стрессовым ситуациям и меняющимся
остановок, поворотов и стоек.		типичные ошибки	социальным, информационным и природным
Передача мяча:	1	Взаимодействуют со	условиям, в том числе осмысляя собственный
-у сетки и в прыжке через сетку;		сверстниками в процессе	опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение
- сверху, стоя спиной к цели;		совместногоосвоения	принимать себя и других, не осуждая; умение
- сверху двумя руками на месте и		техники игровых	осознавать эмоциональное состояние себя и
После перемещения вперёд;		приёмов и	других, умение управлять собственным
- над собой, во встречных		действий, соблюдают	эмоциональным состоянием;
Колоннах, отбивание мяча		правила безопасности	сформированность навыка рефлексии,
кулаком		Знать и демонстрировать	признание своего права на ошибку и такого же
через сетку.		1 1	признание своего права на ошиоку и такого же

T	I		1
	1	основные стойки	права другого человека.
Приём мяча:	1	волейболиста сочетании	
- снизу двумя руками на месте, с		с передвижениями.	
перемещением вперёд, через		Знать и называть	
сетку;		способы передвижения и	
- отражённого сеткой.		основы технических	
Нижняя прямая подача мяча в	1	приёмов.	
заданную часть площадки		Демонстрировать и	
		применять в игре	
Прямой нападающий удар при	1	технические приёмы и	
встречных передачах.		тактические действия.	
		Выявлять наиболее	
Игра по упрощенным	1	типичные ошибки	
правилам волейбола.		при выполнении	
Игры и игровые задания с		технических приёмов и	
Ограниченным числом игроков		тактических действий;	
(2:2,		Демонстрировать	
3:2, 3:3)		динамику развития	
		физических качеств и	
Эстафеты, подвижные игры с	1	способностей.	
волейбольным мячом. Круговая		Уметь анализировать,	
тренировка.		выявлять и исправлять	
		допущенные ошибки.	
Самбо	33		
Специально подготовительные	1	Уметь технически	5. Ценности научного познания:
упражнения самбо		правильно выполнять	ориентация в деятельности на современную
ТБ и страховка во время занятий		падение на спину	систему научных представлений об основных
единоборствами.		перекатом через партнера.	закономерностях развития человека, природы
Захваты.	2	Знать и уметь варьировать	и общества, взаимосвязях человека с
Перекаты в группировке:		сложность выполнения	природной и социальной средой; овладение
вперёд- назад, влево-вправо, по		упражнений, изменяя	языковой и читательской культурой как
кругу.		высоту препятствия. Уметь	средством познания мира; овладение
Приемы самостраховки	1	характеризовать и	основными навыками исследовательской
Группировка при перекате назад		технически правильно	деятельности в области физической культуры
из седа, из упора присев, из		выполнять различные виды	и спорта; использование доступного объема
полуприседа, из основной		самостраховки.	специальной терминологии.
/ 1 	l	1	1

	стойки.		Уметь технически	6. Физического воспитания, формирования
	Самастраховка:	1	правильно выполнять	культуры здоровья и эмоционального
	•	1	изучаемые техники	культуры здоровья и эмоционального благополучия:
	-на спину перекатом через		самостраховки.	осознание ценности жизни; ответственное
	партнера.	1	Выполнять на занятиях	отношение к своему здоровью и установка на
	Варьирование сложности	1	самостоятельную	здоровый образ жизни (здоровое питание,
	выполнения упражнения		деятельность по	соблюдение гигиенических правил,
	изменяя высоту		, ,	сбалансированный режим занятий и отдыха,
	препятствия(партнер		закреплению техник самостраховки с учётом	регулярная физическая активность);
	располагается в седе на пятках и		требований еёбезопасности	A • A A
	в упоре на предплечьях,			осознание последствий и неприятие вредных
	манекен, шести др),	1	Демонстрировать технику	привычек (употребление алкоголя,
	Самастраховка	1	выполняемых упражнений с соблюдением этических	наркотиков, курение) и иных форм вреда для
	- перекатом через партнёра,		норм и основных правил	физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе
	находящегося в упоре на			навыков безопасного поведения в
	коленях и руках	1	Уметь контролировать	интернет-среде; способность адаптироваться к
	- на бок, выполняемая прыжком	1	функционально-	
	через руку партнера, стоящего в		эмоциональное со- стояние	стрессовым ситуациям и меняющимся
	стойке.		организма назанятиях Знать назначение общей и	социальным, информационным и природным
	- на бок кувырком в	1	·	условиям, в том числе осмысляя собственный
	движении выполняя		специальной физической	опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение
	кувырок-полет через		подготовки и уметь	принимать себя и других, не осуждая; умение
	партнера, лежащего на ковре		качественно выполнять	осознавать эмоциональное состояние себя и
	или стоящего боком.		упражнения с учетом	других, умение управлять собственным
	- при падении на ковер	1	поставленных задач на	эмоциональным состоянием;
	спиной из основной		Занятии	сформированность навыка рефлексии,
	стойки с вращением		Выполнять самооценку	признание своего права на ошибку и такого же
	вокруг продольной оси и		выполнения специальных	права другого человека.
			упражнений,	1.Патриотического воспитания: - осознание российской гражданской
	приземлением на руки.	1	корректировать с учетом	*
	- вперёд на руки из стойки на 	1	допущенныхошибок. Выполнять большой объем	идентичности в поликультурном и
	руках. вперёд на руки			многоконфессиональном обществе;
	прыжком.		сложнокоординационных	-знание достижений отечественных
	Падения на руки	1	специально-	спортсменов, их вклада в мировой
	прыжком назад-		подготовительных	спортивную культуру; осознанное,
	на спину прыжком.		упражнений с	уважительное и доброжелательное отношение
	Специально подготовительные	1	использованием различных	к истории, культуре, традициям и ценностям
l l	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	1	l .	

упражнения		средств.	Российского народа на примере истории
Выведение из равновесия,		Уметь сопоставлять	национальных видов спорта и народных игр;
захват ног, передняя и задняя		гехнические движения с	manufaction in popular
подножки, подсечки		цвижениями,	
Для бросков.	· ·	встречающимися в	
Ходьба на внутреннем крае		повседневной жизни.	
стопы.	3	Внать терминологию	
Для зацепов «Зацеп»(снаружи	1 и	изучаемых приёмов Самбо,	
изнутри)за столб, тонкое		сопоставлять с	
дерево, ножку стола или		изучаемым материалом на	
стула.		практических	
Имитация зацепа без партнера		занятиях	
(то же с партнером).		Внать и уметь выполнять	
		выведениеиз равновесия:	
Для подхвата. Махи ногой		голчком, скручиванием. Внать и уметь выполнять	
назад с наклоном, то же с		варианты задней	
кувырком вперед через		подножки.	
плечо.	ם 📗 ם	Внать и уметь выполнять	
Имитация подхвата (без		Переднюю подножку.	
партнера и спартнером).		Внать и уметь выполнять	
Имитация подхвата с		Боковую подсечку.	
манекеном(стулом)		Внать и уметь выполнять	
Для бросков через голову.		бросок через голову	
Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.	У	пором голенью в живот	
В положении лежа на спине –	3	вахватом шеи и руки. Знать	
поднимать манекен ногой, то же		и уметь выполнять зацеп	
перебрасывать манекен через		голенью.	
себя.		Внать и уметь выполнять	
С партнером в положении лежа		подхват под две ноги.	
на спине поднимать и опускать		Внать и уметь	
ногой (с захватом за руки, шею).		выполнять бросок через	
Кувырок назад с мячом в руках		спину и через	
- выталкивать мяч через себя в		бедро.	
момент кувырка		Внать и уметь выполнять	
Для бросков через спину (через	1	приёмы Самбо в	

бедро).		положении лёжа:	
Поворот кругом со			
		удержания,	
скрещиванием ног, тоже		переворачивания,	
перешагивая через свою ногу.	1	болевые приёмы на руки	
Имитация броска через спину с	1	и на ноги.	
палкой (подбивая тазом,		Уметь применять	
ягодицами, боком).		изученные приёмы	
Техническая подготовка.	1	адекватно возникающей	
Броски.		тактической ситуации,	
Выведение из равновесия:		конструировать	
толчком, скручиванием.		комбинации из различных	
Бросок захватом руки и	1	групп	
одноименной голени изнутри:		приёмов.	
выполнение на партнере,		Мотивированность к	
стоящем на колене; партнеру,		занятиям Самбо.	
встающему с колена (с		Уметь применять	
помощью); в стойке (с		приобретённые	
помощью).		технические навыки в	
Бросок задняя подножка с	1	играх-заданиях и	
захватом ноги.		тренировочных	
Передняя подножка захватом	1	схватках.	
руки и туловища партнера.			
Приемы самбо в	1		
положении лежа			
Боковая подсечка под			
выставленную ногу:			
выполнение подсечки			
партнеру, стоящему на			
колене; выполнение			
подсечки партнеру,			
скрестившему ноги;			
выполнение подсечки			
партнеру в стойке.			
Бросок через голову упором	1		
голенью в живот захватом шеи и			
руки.			
1 1 4			

	Подхват под две ноги захватом	1		
	руки и туловища партнера.			
	Тактическая подготовка	3		
	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»			
ВФСК «ГТО»	Тренировочные схватки по	1		
	заданию.			
	Кроссовая подготовка	6		
	Основы знаний	В	Использовать получаемые	4. Эстетического воспитания:
		процессе	знания, умения и навыки	формирование эстетического и этического
		урока	при подготовке и сдаче	сознания через освоение культуры движения и
	Кросс по пересеченной	0,5	норм комплекса ВФСК	культуры тела; понимание ценности
	местности.		«ГТО».	здорового и безопасного образа
	Чередование бега с ходьбой		Применять в практической	жизни;формирование гармоничной личности,
	Бег «фартлек». Смешенное	0,5	деятельности	развитие способности воспринимать, ценить и
	передвижение		приобретённые	создавать прекрасное в повседневной жизни;
	Бег с ускорением, на перегонки;	0,5	умения и навыки для	осознание важности физической культуры и
	гандикапом.		развития скоростно-	спорта как средства коммуникации и
	Бег с вращенибем вокруг себя на	0,5	силовых качеств и	самовыражения.

	HOHMODENIUM WATER SWEET		MO OB HALLOWALL	5 Помисоти наличата постоя
	полусогнутых ногах, зигзагом.	0.5	координации.	5. Ценности научного познания:
	Полосы препятствий.	0,5	37	ориентация в деятельности на современную
	Кросс по слабо пересеченной		Уметь организовывать и	систему научных представлений об основных
	местности		проводить игровые занятия	закономерностях развития человека, природы
	Преодоление вертикальных и	0,5	на основе изучаемого	и общества, взаимосвязях человека с
	горизонтальных препятствий		материала	природной и социальной средой; овладение
	Бег в чередовании с ходьбой	0,5	Знать и понимать	языковой и читательской культурой как
	1000м.		значимость прикладного	средством познания мира; овладение
	Подвтижные игры на	1	значения гимнастики в	основными навыками исследовательской
	выносливость и на		жизни человека.	деятельности в области физической культуры
	скорость.		Уметь качественно	и спорта; использование доступного объема
	Подвижные игры:		выполнять силовые	специальной терминологии.
	«Невод»,		упражнения в висах и	6. Физического воспитания, формирования
	«Вызов номеров»,		упорах.	культуры здоровья и эмоционального
	«Шишки,		Знать правила организации	благополучия:
	,		и проведения эстафет с	осознание ценности жизни; ответственное
	желуди, орехи»,		элементами легкой	отношение к своему здоровью и установка на
	«Перебежка с выручкой»,		атлетики, гимнастики,	здоровый образ жизни (здоровое питание,
	«Посадка картофеля»,		спортивных игр.	соблюдение гигиенических правил,
	«Выбивной»,		Составлять	сбалансированный режим занятий и отдыха,
	«Резиночки».		индивидуальные	регулярная физическая активность);
ВФСК «ГТО »	Шестиминутный бег на	0,5	комплексы	осознание последствий и неприятие вредных
	результат		упражнений различной	привычек (употребление алкоголя,
	Прикладное-ориентирование	3	направленности.	наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
	Упражнения на преодоление	0,5	Планировать,	
	собственного веса:		организовывать и	соблюдение правил безопасности, в том числе
	-подтягивание на низкой и		проводить	навыков безопасного поведения в
	высокой перекладине,		самостоятельные занятия с	интернет-среде; способность адаптироваться к
	- подтягивание различными		контролем и	стрессовым ситуациям и меняющимся
	хватами и способами,		регулированием	социальным, информационным и природным
	- сгибание и разгибание рук в		физической нагрузки.	условиям, в том числе осмысляя собственный
	упоре лёжа,		физической пагрузки.	опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение
	- перенос и перекладывание			принимать себя и других, не осуждая; умение
	снарядов (мячей и т.п.).			осознавать эмоциональное состояние себя и
	Снарядов (мячей и т.п.). Многоскоки:	0,5	-	
		0,5		других, умение управлять собственным
	-с места и разбега (на результат),			эмоциональным состоянием;
	- на одной и двух ногах,			сформированность навыка рефлексии,

	-с одной ноги на другую, на			признание своего права на ошибку и такого же
	месте и с продвижением вперёд			права другого человека.
	1			8. Экологического воспитания:
	и назад.	0,5		
	Лазание по канату (в висе на	0,3		экологически целесообразного отношения к
	согнутых руках, лазанье в три и			природе как источнику жизни на Земле,
	два приема).			основе её существования, понимания
				ценности здорового и безопасного образа
	Эстафеты и игры с	0,5		жизни, ответственного отношения к
	использованием элементов			собственному физическому и психическому
	легкой атлетики,			здоровью, осознания ценности соблюдения
	спортивных игр,	0,5		правил безопасного поведения при
	гимнастических упражнений.			использовании спортивного инвентаря и
	Прыжки через вращающуюся			оборудования в спортивных залах и на
	скакалку.			открытых спортивных площадках;
	Метание мяча на точность и	0,5		способности применять знания, получаемые
	дальность, в цель, по стоящим и			при изучении предмета «Физическая
	движущимся мишеням, на			культура»
	точность и дальность отскока.			7. Трудового воспитания:
	Запрыгивание на			установка на активное участие в решении
	гимнастические маты, скамейку,			практических задач (в рамках семьи,
	тумбу.			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.
				, 1
<u> </u>	1	1	1	

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	4. Эстетического воспитания: формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа
		Основы знаний. ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	В процессе уроков	самостоятельных занятиях. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от	жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и
спиной вперёд. Комбинации из ос		приставными шагами боком и	0,3	ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	самовыражения. 5. Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную
	Комбинации из освоенных элементов техники	0,5	деятельности. Выполнять правила игры, уважительно	систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение	
		Ведение мяча. Повороты без мячаи с мячом.	0,5	относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской
		Остановка различными способами.	0,5		деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема
		Освоение ловли и передачи мяча.	0,5		специальной терминологии. 6.Физического воспитания, формирования
		Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.	0,5		культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное
		Тактика игры. Нападение Быстрым прорывом (3:2).	0,5		отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание,
	Мини-гандбол. 0,5		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.
		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»
		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
<u> </u>	1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,

			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.
По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школы. Спортивные игры с элементами футбола	4	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее	4. Эстетического воспитания: формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности
Основы знаний. ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол	В процесси уроков	освоения в самостоятельных занятиях.	здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
Перемещения в стойке из различных положений.	0,5		осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и
Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	0,5		самовыражения. 5.Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных
Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	0,5		закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с
Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5		природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как
Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Ведение мяча по прямой с	0,5		средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

LIO NO	зменением		6. Физического воспитания, формирования
	аправления движения и		о. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального
	аправления движения и корости ведущей и не ведущей		культуры здоровья и эмоционального благополучия:
	корости ведущеи и не ведущеи огой.		•
		0.5	осознание ценности жизни; ответственное
	дары по воротам на точность	0,5	отношение к своему здоровью и установка на
	меткость) попадания мячом в		здоровый образ жизни (здоровое питание,
	ель.	0.5	соблюдение гигиенических правил,
	сомбинации: ведение, удар	0,5	сбалансированный режим занятий и отдыха,
	пас), приём мяча, остановка,		регулярная физическая активность);
уд	дар по воротам.		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.
			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 открытых спортивных площе способности применять знан при изучении предмета «Физкультура» 7.Трудового воспитания: установка на активное участ практических задач (в рамка Организации, города, края) т социальной направленности инициировать, планировать	адках; ния, получаемые зическая ие в решении х семьи, технологической и , способность и самостоятельно
	выполнять такого рода деяте	ельность;.

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	Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с	1.Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание достижений отечественных спортсменов, их
		Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1	одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо.	вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов —
		1.2 Современное представление о физической культуре(основные	1	Иметь представление о технике Самбо.	участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся

		2	CCCD Do corre
понятия)		Знать основные положения	спортсменов СССР и России.
Понятие о технике Самбо		ВФСК «ГТО» и нормативные	2.Гражданского воспитания:
организация мест занятий		критерии.	готовность к выполнению обязанностей
физической культурой.		Знать и соблюдать правила	гражданина и реализации его прав, уважение
		техники безопасности при	прав, формирование веротерпимости,
Техника безопасности и	1	занятиях физическими	уважительного и доброжелательного
профилактики травматизма на		упражнениями	отношения к другому человеку, его мнению,
занятиях по изучению Самбо		Знать, понимать и	развитие способности к конструктивному
Всероссийский физкультурно-		характеризовать основные	диалогу с другими людьми; готовность к
спортивный комплекс «Готов к		физические качества и влияние	разнообразной совместной деятельности,
труду и обороне».		упражнений на их развитие.	стремление к взаимопониманию и
1.3 Физическая культура	1	Знать простейшее строение	взаимопомощи, активное участие в школьном
человека —		человека, положение его тела в	самоуправлении; готовность к участию в
Основные положения тела		пространстве и виды	гуманитарной деятельности (волонтёрство,
человека в пространстве и виды		передвижений.	помощь людям, нуждающимся в ней); активное
передвижения.		Знать и в случае необходимости	участие в физкультурно- оздоровительных и
Основные средства	1	применять правила первой	спортивно-массовых мероприятиях
формирования и		помощи при травмах и ушибах	образовательной организации, района, родного
профилактики нарушений осанки		на занятиях физической	края, страны как в качестве участника, так и в
и коррекции телосложения		культурой и в повседневной	качестве судьи, волонтера.
		жизни.	3. Духовно-нравственного воспитания:
		Регулярно контролируют длину	осознание ценности духовно-нравственной
		и массу своего тела, определяют	культуры, чувства толерантности и ценностного
		темпы своего роста	отношения к физической культуре, как
		1	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.
			*
			6.Физического воспитания, формирования

культуры здоровья и эмоционального	
благополучия:	
осознание ценности жизни; ответственное	
отношение к своему здоровью и установка на	i l
здоровый образ жизни (здоровое питание,	
соблюдение гигиенических правил,	
сбалансированный режим занятий и отдыха,	
регулярная физическая активность); осознани	1е
последствий и неприятие вредных привычек	
(употребление алкоголя, наркотиков, курение	е) и
иных форм вреда для физического и	
психического здоровья; соблюдение правил	
безопасности, в том числе навыков безопасно	ρгο
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 ж	ce
права другого человека.	
8. Экологического воспитания:	
экологически целесообразного отношения к	
природе как источнику жизни на Земле, основ	ве
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;	

					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» 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 участии 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
		2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой Самостоятельная оценка уровня развития физичесих качеств	1	Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Регулярно измеряют массу своего тела с	физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии. 6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное
		Участие в сдаче норм комплекса ВФСК « ГТО».	1	помощью напольных весов. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории.	отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять

					собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. 7. Трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей. 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;
Раздел 3.	86	3.1	1	Знать о влиянии	2. Гражданского воспитания:
Физическое		Физкультурно-оздоровительная		физических упражнений	формирование веротерпимости, уважительного
совершенствование		деятельность		на телосложение.	и доброжелательного отношения к другому
		Дыхательные и корригирующие		Знать и уметь выполнять	человеку, его мнению, развитие способности к
		упражнения без предмета, с		упражнения для формирования	конструктивному диалогу с другими людьми;
	l	предметами.	I	И	готовность к разнообразной совместной

		закрепления навыков	деятельности, стремление к взаимопониманию
Комплексы общеразвивающих	1	правильной осанки.	и взаимопомощи, активное участие в школьном
Упражнений на развитие	1	Планировать недельный	самоуправлении;
Основных физических качеств, в		Двигательный режим с	3.Духовно-нравственного воспитания:
Том числе входящих в		учетом различных форм	придерживаться социальных норм, правил
		двигательной активности.	1 1
Программу ВФСК «ГТО».			поведения, ролей и форм социальной жизни в
		С формированность	группах и сообществах; осознание ценности
3.2 Спортивно-оздоровительная		устойчивых позиций на	духовно-нравственной культуры, чувства
деятельность		ведение здорового образа	толерантности и ценностного отношения к
Подготовка к выполнению видов		жизни, на систематические	физической культуре, как составной и
испытаний(тестов) и		занятия	неотъемлемой части общечеловеческой
нормативов, предусмотренных		физической культурой и	культуры; 5.Ценности научного познания:
Всероссийским физкультурно-		спортом.	ориентация в деятельности на современную
«Готов к труду и обороне»			систему научных представлений об основных
(ГТО)» (абзац введен Приказом			закономерностях развития человека, природы и
Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N			общества, взаимосвязях человека с природной и
609):			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.
Гимнастика с основами	10	Осваивать универсальные	3. Духовно-нравственного воспитания:
акробатики		умения, связанные с	пропагандировать и поощрять этические нормы
Правила по Т/Б. Страховка,	0,5	выполнением организующих	организации честной, справедливой игры в
самостраховка.	0,5	упражнений.	спорте, что исключает акты насилия, обмана,
самостраховка.		Осваивать упражнения,	использования запрещенных стимуляторов
A van a Samurus a van a van a van a van a	1	предназначенные для	(допингов), а также любых форм эксплуатации в
Акробатические упражнения.	1	растягивания мышц, связок,	попытке добиться победы; повышение
Мост из положения лежа на		*	
спине, из упора присев.		сухожилий, для развития	духовно-нравственного поведения, связанного с
Кувырок вперёд в упор присев –		гибкости, которая дает	проявлением в спорте таких общечеловеческих
перекатом назад.		возможность эффективнее	моральных ценностей, как честность,
За головой-перекатом вперёд в	1	выполнять упражнения из	справедливость, благородство.
упор присев и о. с.; Вперёд в		любого вида спорта.	4. Эстетического воспитания:
группировке в упор присев-		Описывают технику	формирование гармоничной личности, развитие
перекат назад стойка на		общеразвивающих упражнений	способности воспринимать, ценить и создавать

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

прекрасное в повседневной жизни: осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения. 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, ія 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.

М-подъём переворотом в упор Толчком двумя, передвижения в 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. Стойка на лопатках согнув ногиперекатом вперёд упор присевкувырок в сторону в упор присев из упора присев два кувырка Легкая атлетика	16	Изучают историю лёгкой	1.Патриотического воспитания:
Стойка на лопатках согнув ноги-			
	16	Изучают историю лёгкой	1.Патриотического воспитания:
Основы знаний по легкой	В	атлетики и запоминают имена	осознание российской гражданской
атлетике	процессе	выдающихся отечественных	идентичности в поликультурном и
ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.	урока	спортсменов.	многоконфессиональном обществе; знание
История лёгкой атлетики.		Описывают технику выполнения	достижений отечественных спортсменов, их
Влияние легкоатлетических		беговых упражнений, осваивают	вклада в мировой спортивную культуру;
упражнений на укрепление		её самостоятельно,	осознанное, уважительное и доброжелательное
здоровья.		Выявляют и устраняют	отношение к истории, культуре, традициям и
Темп, скорость и объём легко		Характерные ошибки в процессе	ценностям Российского народа на примере
атлетических упражнений,		освоения.	истории национальных видов спорта и
направленных на развитие		Демонстрируют	народных игр;
выносливости, быстроты, силы,		вариативное выполнение	2. Гражданского воспитания:
координационных способностей.		беговых упражнений.	готовность к выполнению обязанностей
Беговые упражнения	6	Применяют беговые упражнения	гражданина и реализации его прав, уважение
Старт из различных исходных	0,5	для развития соответствующих	прав, свобод и законных интересов других
положений. Финиширование.		физических качеств, выбирают	людей; активное участие в жизни семьи,
Низкие старты от 10до20м.		индивидуальный режим	организации, местного сообщества, родного
Высокие старты от15до30м		физической нагрузки,	края, страны; судьи, волонтера.
Бег с ускорением:	1	контролируют её по частоте	4. Эстетического воспитания:
- от 30до50м;		сердечных сокращений.	формирование эстетического и этического
		Взаимодействуют со	сознания через освоение культуры движения и
Гладкий бег (бег по дорожке	1	сверстниками в процессе	культуры тела; понимание ценности здорового
стадиона):		совместного освоения беговых	и безопасного образа жизни; формирование

	-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 скоростью; - бег с ускорением; Бег по кругу, дуге, восмеркой,и		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.	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.
	виражу - Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б3х10м. - С изменением скорости; - Бег с ускорением; Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу Специально-беговые упражнения и задания.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляю 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
ВФСК «ГТО»	- Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Бег на результат 60м. Прыжковые упражнения Прыжки в высоту:	1 5 0,5	соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте	(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
	 с прямого, бокового и разбега по дуге; с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбортолчковой ноги. 		сердечных сокращений. Взаимодействуют со	природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не

	- с 7-9 шагов разбега.		сверстниками в процессе совместного освоения	осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять
	Прыжок в высоту способом	0,5	прыжковых упражнений,	собственным эмоциональным состоянием;
	«перешагивание» на результат		соблюдают правила	сформированность навыка рефлексии,
	Прыжки в длину отталкиваясь		безопасности	признание своего права на ошибку и такого же
	одной ногой:		Описывают технику	права другого человека.
	- с места; с обозначенной зоны		выполнения метательных	
	отталкивания; с высоты (до 40		упражнений, осваивают её	
	см).		самостоятельно,	
	Прыжок в длину способом	1	Выявляют и устраняют	
	согнув ноги:		характерные ошибкив	
	- с места		процессе освоения.	
	- с короткого разбега		Демонстрируют	
	-с 7-9 шагов разбега		вариативное выполнение	
	-с 11 -13 шагов разбега.		метательных упражнений.	
	Отталкивание . фаза полета.		Применяют метательные	
ВФСК	Прыжок в длину с места толчком	0,5	упражнения для развития	
	двух ног на результат		соответствующих	
ВФСК	Прыжок в длину способом	1	физических способностей.	
	«согнув ноги» на результат		Взаимодействуют со	
	Упражнения в метание малого	5	сверстниками в процессе	
	мяча		совместного освоения	
	Метание малого мяча с места	1	метательных упражнений,	
	из и.п. положения, стоя		соблюдают правила	
	лицом в направлении метания		безопасности	
	в цель (1х1			
	м) с расстояния до 6м.; на			
	заданное расстояние; на			
	дальность отскока от стены; на			
	дальность.			
	Метание теннисного мяча с	2		
	места, из положения стоя боком в			
	направлении метания, на			
	точность, дальность, заданное			
	расстояние; в цель (1х1 м) с			
	расстояния до 6 м.			

Г	Г (1)	1	T	
	Бросок набивного мяча (до 1 кг)	1		
	из положения стоя лицом в			
	направлении ме-тания двумя			
	руками от груди, из-за головы			
	вперёд-вверх; снизу вперёд-			
	вверх на дальность и заданное			
	расстояние.			
ВФСК «ГТО»	Метание мяча (150г) с разбега на	1		
	результат			
	Спортивные игры: технико-	16		
	тактические действия и прием			
	игры в волейбол, баскетбол			
	Основы знаний по игровым	В	Знать спортивные термины,	3. Духовно-нравственного воспитания:
	видам спорта	процессе	уметь их различать, в	пропагандировать и поощрять этические нормы
	Правила техники	урока	зависимости от вида спорта.	организации честной, справедливой игры в
	безопасности во время		Знать и соблюдать технику	спорте, что исключает акты насилия, обмана,
	занятий игровыми видами		безопасности и правила	использования запрещенных стимуляторов
	спорта, правила поведения в		поведения при занятиях	(допингов), а также любых форм эксплуатации в
	спортивном зале и на		игровыми видами спорта на	попытке добиться победы; повышение
	спортивной площадке.		улице и в спортивном зале, знать	духовно-нравственного поведения, связанного с
	Терминология в игровых		правила оказания первой	проявлением в спорте таких общечеловеческих
	видах спорта.		До врачебной помощи.	моральных ценностей, как честность,
	Правила спортивных			справедливость, благородство.
	игр.			4. Эстетического воспитания:
	Совершенствование			понимание ценности здорового и безопасного
	психомоторных			образа жизни;формирование гармоничной
	способностей и			личности, развитие способности воспринимать,
	навыков игры			ценить и создавать прекрасное в повседневной
	Баскетбол.	8		жизни; осознание важности физической
	Остановка двумя шагами и	0,5	Описывают технику	культуры и спорта как средства коммуникации
	прыжком. Повороты с мячом и	3,5	изучаемых игровых приемов	и самовыражения.
	без.		и действий,	5. Ценности научного познания:
	Ведение мяча в низкой, средней и	0,5	осваивают их	ориентация в деятельности на современную
	высокой стойке на месте, в	0,5	самостоятельно,	систему научных представлений об основных
			выявляя и устраняя	закономерностях развития человека, природы и
	движении по прямой, с			общества, взаимосвязях человека с природной и
	изменением		типичные ошибки	оощеетва, взаимосвязях человека с природной и

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. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без и с сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.	0,5	Взаимодействуют со сверстниками в процессе Совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	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
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1)		Присмов: Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.	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
Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задание 2:1, 3:1,3:2, 3:3, 2:2,3:3,4:4,5:5	1	Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических	меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие
3:1,3:2, 3:3, 2:2,3:3,4:4,3:3 Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	8	приёмов и тактических действий; Демонстрировать	цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	- динамику развития физических качеств и способностей. Описывают технику	собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.
Передача мяча: -у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и	1	изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	

После перемещения вперёд; - над собой, во встречных Колоннах ,отбивание мяча кулаком через сетку. Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, сперемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с Ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.	1 1 1	устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместногоосвоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасностиЗнать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы техническихприёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмыи тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки	
Самбо	33	ошиоки	
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	5. Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и
Захваты. Перекаты в группировке: вперёд-	2	сложность выполнения упражнений, изменяя высоту	общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и

	VIOLOTE DESCRIPTION OF THE VIII		пропатотруд Имет	WYYDDDD YY OYLO Y WYYD DY MOY MOY ORD TO
	назад, влево-вправо, по кругу.	1	препятствия. Уметь	читательской культурой как средством
	Приемы самостраховки	1	характеризовать и технически	познания мира; овладение основными навыками
	Группировка при перекате назад		правильно выполнять различные	исследовательской деятельности в области
	из седа, из упора присев, из		виды самостраховки.	физической культуры и спорта; использование
	полуприседа, из основной стойки		Уметь технически правильно	доступного объема специальной терминологии.
	Самастраховка:	1	выполнять изучаемые техники	6. Физического воспитания, формирования
	-на спину перекатом через		самостраховки.	культуры здоровья и эмоционального
	партнера.		Выполнять на занятиях	благополучия:
	Варьирование сложности	1	самостоятельную деятельность	осознание ценности жизни; ответственное
	выполнения упражнения изменяя		по закреплению техник	отношение к своему здоровью и установка на
	высоту препятствия(партнер		самостраховки с учётом	здоровый образ жизни (здоровое питание,
	располагается в седе на пятках и в		требований еёбезопасности	соблюдение гигиенических правил,
	упоре на предплечьях, манекен,		Демонстрировать технику	сбалансированный режим занятий и отдыха,
	шести др),		выполняемых упражнений	регулярная физическая активность); осознание
	Самастраховка	1	с соблюдением этических	последствий и неприятие вредных привычек
	- перекатом через партнёра,		норм и основных правил	(употребление алкоголя, наркотиков, курение) и
	находящегося в упоре на коленях		Уметь контролировать	иных форм вреда для физического и
	и руках		функционально-	психического здоровья; соблюдение правил
	- на бок, выполняемая прыжком	1	эмоциональное со- стояние	безопасности, в том числе навыков безопасного
	через руку партнера, стоящего в	1	организма назанятиях	поведения в интернет-среде;способность
	стойке.		Знать назначение общей и	адаптироваться к стрессовым ситуациям и
	- на бок кувырком в	1	специальной физической	меняющимся социальным, информационным и
	-	1	подготовки и уметь	природным условиям, в том числе осмысляя
	движении выполняя		качественно выполнять	собственный опыт и выстраивая дальнейшие
	кувырок-полет через		упражнения с учетом	цели; умение принимать себя и других, не
	партнера, лежащего на ковре		поставленных задач на занятии	осуждая; умение осознавать эмоциональное
	или стоящего боком.		Выполнять самооценку	состояние себя и других, умение управлять
	- при падении на ковер	1	выполнения специальных	собственным эмоциональным состоянием;
	спиной из основной стойки		упражнений, корректировать с	сформированность навыка рефлексии,
	с вращением		учетомдопущенных ошибок.	признание своего права на ошибку и такого же
	вокруг продольной оси и		Выполнять большой объем	права другого человека.
	приземлением на руки.		сложно координационных	права другого теловока.
<u> </u>	- вперёд на руки из стойки на	1	специально-подготовительных	
	1 10	1	упражнений с	
	руках. вперёд на руки		использованием различных	
	прыжком. Падения на руки	4	средств.	
	прыжком назад-	1	ередетв.	

На спину прыжком. Специально подготовительные упражнения Выведение из равновесия, захват ног, передняя и задняя подножки , подсечки Для бросков . Ходьба на внутреннем крае стопы. Для зацепов «Зацеп»(снаружи изнутри)за Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и
упражнения Выведение из равновесия, захват ног, передняя и задняя подножки , подсечки Для бросков . Ходьба на внутреннем крае стопы. Для зацепов «Зацеп»(снаружи изнутри)за движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и
Выведение из равновесия, захват ног, передняя и задняя подножки , подсечки Приёмов Самбо, сопоставлять с Для бросков . 1 изучаемым материалом на Ходьба на внутреннем крае стопы. Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: «Зацеп» (снаружи изнутри) за толчком, скручиванием. Знать и
ног, передняя и задняя подножки , подсечки приёмов Самбо, сопоставлять с Для бросков . Ходьба на внутреннем крае стопы. Для зацепов Для зацепов (Зацеп»(снаружи изнутри)за Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и
, подсечки приёмов Самбо, сопоставлять с Для бросков . 1 Ходьба на внутреннем крае стопы. практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: Для зацепов «Зацеп»(снаружи изнутри)за толчком, скручиванием. Знать и
Для бросков . Ходьба на внутреннем крае стопы. Для зацепов «Зацеп»(снаружи изнутри)за для бросков . 1 изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и
Ходьба на внутреннем крае стопы. Для зацепов (Зацеп»(снаружи изнутри)за Практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и
стопы. Знать и уметь выполнять Для зацепов 1 выведение из равновесия: «Зацеп»(снаружи изнутри)за толчком, скручиванием. Знать и
Для зацепов 1 выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Знать и
«Запел»(снаружи изнутри)за толчком, скручиванием. Знать и
1 1 S JAHEH JUNKU MAHVIDU BA
столб тонкое дерево ножку уметь выполнять
варианты заднеи
1 1 ЗНАТЬ И УМСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ
(то же с партнером). переднюю подножку.
Для подхвата. Махи ногой
назад с наклоном, то же с боковую подсечку.
кувырком вперед через Знать и уметь выполнять
плечо. бросок через голову
Имитация подхвата (без 1 упором голенью в живот
1 3axratom iileu u nvku
партнера и спартнером).
Имитация подхвата с
манекеном(стулом) Знать и уметь выполнять
Для бросков через голову. 1 полхват пол лве ноги.
Кувырок назад из положения стоя Знать и уметь выполнять бросок
на одной ноге. через спину и через белро.
В положении лежа на спине – Знать и уметь выполнять
поднимать манекен ногой, то же приёмы Самбо в положении
перебрасывать манекен через
себя.
С партнером в положении лежа болевые приёмы наруки
на спине поднимать и опускать и на ноги.
ногой (с захватом за руки, шею). Уметь применять
Кувырок назад с мячом в руках 1 изученные приёмы
- выталкивать мяч через себя в

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

	руки.			
	Подхват под две ноги захватом	1		
	руки и туловища партнера.			
	Тактическая подготовка	3		
	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»			
ВФСК «ГТО»	Тренировочные схватки по	1		
	заданию.			
	Кроссовая подготовка	6		
	Основы знаний	В	Применять в практической	4. Эстетического воспитания:
		процессе	деятельности приобретённые	формирование эстетического и этического
		урока	умения и навыки для развития	сознания через освоение культуры движения и
	Кросс по пересеченной	0,5	скоростно- силовых качеств и	культуры тела; понимание ценности здорового
	местности.		координации.	и безопасного образа жизни;формирование
	Медленный, равномерный (с			гармоничной личности, развитие способности
	одной скоростью)		Уметь организовывать и	воспринимать, ценить и создавать прекрасное в
	Бег «фартлек». Смешенное	0,5	проводить игровые занятия на	повседневной жизни; осознание важности
	передвижение		основе изучаемого материала	физической культуры и спорта как средства

For a varia	рением, на перегонки;	0,5	Знать и понимать значимость	коммуникации и самовыражения.
гандикапо	-	0,3	прикладного значения	5. Ценности научного познания:
	м. ценибем вокруг себя на	0,5	гимнастики в жизни человека.	ориентация в деятельности на современную
_	2 2	0,3	Уметь качественно выполнять	систему научных представлений об основных
	тых ногах, зигзагом.	0.5	4	закономерностях развития человека, природы и
1	репятствий.	0,5	силовые упражнения в висах и	
	слабо пересеченной		упорах.	общества, взаимосвязях человека с природной и
местности		0.5	Знать правила организации и	социальной средой; овладение языковой и
_	ние вертикальных и	0,5	проведения эстафет с	читательской культурой как средством
	льных препятствий		элементами легкой атлетики,	познания мира; овладение основными навыками
	довании с ходьбой	0,5	гимнастики, спортивных игр.	исследовательской деятельности в области
1000м.			Составлять индивидуальные	физической культуры и спорта; использование
Подвижны	ые игры на	1	комплексы	доступного объема специальной терминологии.
	ость и на скорость.		упражнений различной	6.Физического воспитания, формирования
Подвижн			направленности.	культуры здоровья и эмоционального
«Невод», «	«Вызов		Планировать, организовывать и	благополучия:
номеров»	«Шишки,желуди,		проводить самостоятельные	осознание ценности жизни; ответственное
орехи»,«Г	Іеребежка с		занятия с контролем и	отношение к своему здоровью и установка на
выручкой	»,«Посадка		регулированием физической	здоровый образ жизни (здоровое питание,
	я»,«Выбивной»,		нагрузки.	соблюдение гигиенических правил,
«Резиночі				сбалансированный режим занятий и отдыха,
Шестимин	нутный бег на результат	0,5		регулярная физическая активность); осознание
	ое-ориентирование	3		последствий и неприятие вредных привычек
	ия на преодоление	0,5		(употребление алкоголя, наркотиков, курение) и
собственн		0,5		иных форм вреда для физического и
	ание на низкой и			психического здоровья; соблюдение правил
	ерекладине,			безопасности, в том числе навыков безопасного
	вание различными			поведения в интернет-среде;способность
	вание различными и и способами,			адаптироваться к стрессовым ситуациям и
				меняющимся социальным, информационным и
	е и разгибание рук в			природным условиям, в том числе осмысляя
упоре ло				собственный опыт и выстраивая дальнейшие
_	и перекладывание			цели; умение принимать себя и других, не
снарядо	в(мячей и т.п.).			осуждая; умение осознавать эмоциональное
				состояние себя и других, умение управлять
Многоско				собственным эмоциональным состоянием;
	разбега (на результат),			сформированность навыка рефлексии,
- на одно	й и двух ногах,			

		-с одной ноги на другую, на месте			признание своего права на ошибку и такого же
		и с продвижением вперёд и назад.			права другого человека.
		Лазание по канату (в висе на			8. Экологического воспитания:
		согнутых руках, лазанье в три и			экологически целесообразного отношения к
		два приема).			природе как источнику жизни на Земле, основе
		Эстафеты и игры с			её существования, понимания ценности
		использованием элементов			здорового и безопасного образа жизни,
		легкой атлетики,			ответственного отношения к собственному
		спортивных игр, гимнастических			физическому и психическому здоровью,
		упражнений. Прыжки через			осознания ценности соблюдения правил
		вращающуюся скакалку.			безопасного поведения при использовании
		Метание мяча на точность и			спортивного инвентаря и оборудования в
		дальность, в цель, по стоящим и			спортивных залах и на открытых спортивных
		движущимся мишеням, на			площадках;
		точность и дальность отскока.			
		Запрыгивание на гимнастические			
		маты, скамейку, тумбу.			
		Полоса препятствий	0,5		
		включающая разнообразны			
		прикладные упражнения			
Раздел 4.	8	Региональный компонент	4	Раскрывать понятие техники	4. Эстетического воспитания:
Национальные,		Спортивные игры с		двигательного действия и	формирование эстетического и этического
региональные и		элементами гандбола		использовать основные правила	сознания через освоение культуры движения и
этнокультурные				ее освоения в самостоятельных	культуры тела; понимание ценности здорового
особенности				занятиях.	и безопасного образа жизни;формирование
		Основы знаний.	В	Моделировать технику	гармоничной личности, развитие способности
		ТБ на занятиях по гандболу.	процессе	игровых действий и	воспринимать, ценить и создавать прекрасное в
		История гандбола.	уроков	приемов, варьировать ее в	повседневной жизни; осознание важности
		Основные правила и приёмы		зависимости от ситуаций и	физической культуры и спорта как средства
	1	игры в гандбол.	0.7	условий, возникающих в	коммуникации и самовыражения.
		Стойки и перемещения	0,5	процессе игровой	5.Ценности научного познания:
		приставными шагами боком и		деятельности.	ориентация в деятельности на современную
		спиной вперёд.	0.5	_	систему научных представлений об основных
		Комбинации из освоенных	0,5	Выполнять правила игры,	закономерностях развития человека, природы и
		элементов техники		уважительно относиться к	общества, взаимосвязях человека с природной и
		передвижений.			социальной средой; овладение языковой и

Ведение мяча.	0,5	сопернику и управлять	читательской культурой как средством
Повороты без мячаи с мячом.	0,5	своими эмоциями.	познания мира; овладение основными навыками
Остановка различными	0,5	своими эмоциями.	исследовательской деятельности в области
способами.	0,3		физической культуры и спорта; использование
1	0,5		доступного объема специальной терминологии.
Освоение ловли и передачи мяча.			6. Физического воспитания, формирования
Броски мяча. Семиметровый	0,5		
штрафной бросок.			культуры здоровья и эмоционального
Тактика игры. Нападение	0,5		благополучия:
Быстрым прорывом (3:2).			осознание ценности жизни; ответственное
Мини-гандбол.	0,5		отношение к своему здоровью и установка на
По выбору учителя, учащихся,	4		здоровый образ жизни (здоровое питание,
определяемый самой школы.			соблюдение гигиенических правил,
Спортивные игры с			сбалансированный режим занятий и отдыха,
элементами футбола			регулярная физическая активность); осознание
Основы знаний.	В	Раскрывать понятие техники	последствий и неприятие вредных привычек
ТБ на занятиях по футболу.	процессе	двигательного действия и	(употребление алкоголя, наркотиков, курение) и
История футбола.	уроков	использовать основные правила	иных форм вреда для физического и
Правила игры в футбол		ее освоения в самостоятельных	психического здоровья; соблюдение правил
Ведение мяча с изменением	0,5	занятиях.	безопасности, в том числе навыков безопасного
направления ведущей и не		Моделировать технику	поведения в интернет-среде; способность
ведущей		игровых действий и	адаптироваться к стрессовым ситуациям и
ногой.		приемов ,варьировать ее в	меняющимся социальным, информационным и
Удары по воротам на точность	0,5	зависимости от ситуаций	природным условиям, в том числе осмысляя
попадания мячом в цель.		и условий ,возникающих в	собственный опыт и выстраивая дальнейшие
Ведение, удар (пас), приём мяча,	0,5	процессе игровой деятельности.	цели; умение принимать себя и других, не
остановка, удар по воротам.		Выполнять правила игры,	осуждая; умение осознавать эмоциональное
Удар по катящемуся мячу	0,5	уважительно	состояние себя и других, умение управлять
внешней стороной подъема,)-	относиться к сопернику и	собственным эмоциональным состоянием;
носком, серединой лба (по		управлять своими эмоциями.	сформированность навыка рефлексии,
летящему мячу).			признание своего права на ошибку и такого же
Ведение мяча по прямой с	0,5		права другого человека.
изменением	3,5		8. Экологического воспитания:
направления движения и			экологически целесообразного отношения к
скорости ведущей и не ведущей			природе как источнику жизни на Земле, основе
ногой.			её существования, понимания ценности
	0,5		здорового и безопасного образа жизни,
Удары по воротам на точность	0,3		

(меткость) попада	в мочки вин	ответственного отношения к собственному
цель.		физическому и психическому здоровью,
Комбинации: веде	ние, удар (пас), 0,5	осознания ценности соблюдения правил
приём мяча, остан	овка, удар по	безопасного поведения при использовании
воротам.		спортивного инвентаря и оборудования в
		спортивных залах и на открытых спортивных
		площадках;

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	1.Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
		Развитие самбо в России Успехи российских самбистов на международной арене	1	безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике	уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории,
		1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия) Понятие о технике Самбо организация мест занятий физической культурой.	1	Самбо. Знать основные положения ВФСК «ГТО»и нормативные критерии. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать	культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов — участников Великой Отечественной Войны и
		Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо Всероссийский физкультурно-	1	основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи	результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. 2. Гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей

		спортивный комплекс «Готов к		при травмах и ушибах на занятиях	гражданина и реализации его прав,
		труду и обороне».		физической культурой и в	уважение прав, свобод и законных
		1.3 Физическая культура	1	повседневной жизни.	интересов других людей; активное участие в
		человека —		Регулярно контролируют длину и	жизни семьи, организации, местного
		Влияние физической нагрузкой		массу своего тела, определяют темпы	сообщества, родного края, страны;
		на частоту сердечных		своего роста	3. Духовно-нравственного воспитания:
		сокращений			осознание ценности духовно-нравственной
		1			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	2	2.1 Организация и проведение	1	Уметь использовать получаемые	
двигательной		самостоятельных занятий		знания, умения и навыки в	1.Патриотического воспитания:
(физкультурной)		физической культурой.		повседневной жизни, при	осознание российской гражданской
деятельности		Организация своего активного		организации самостоятельных	идентичности в поликультурном и
		отдыха.		занятий: физкультминуток,	многоконфессиональном обществе;
				динамических часов, организации	уважение символов республик Российской
				активного отдыха и участии в	Федерации и других стран
				спортивных и оздоровительных	мира; осознанное, уважительное и
				мероприятиях.	доброжелательное отношение к истории,
				Наблюдать за собственным	культуре, традициям и ценностям
				физическим развитием и физической	Российского народа на примере истории
				подготовленностью.	национальных видов спорта и народных
		Carrage	1	Измерение длины и массы тела.	игр; сознания чувства ответственности и
		Самостоятельное выполнение	1	Заполняют дневник самоконтроля.	долга перед Родиной на примере геройских

a
Я
ие в
юй
1
;
юй
пия,
X
ого
ных
ъ,
<i>'</i>
(C)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО». 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):	1	Двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. С формированность 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.
Гимнастика с основами акробатики	10	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	3. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и
Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка.	0,5	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Осваивать универсальные умения,	основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; повышение
Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	0,5	связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения,	духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей,
Акробатические упражнения. Мост из положения лежа на спине, из упора присев.	1	предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает	как честность, справедливость, благородство. 4. Эстетического воспитания:

Кувырок вперёд в упор присев –		возможность эффективнее выполнять	формирование эстетического и этического
перекатом назад.		упражнения из любого вида спорта.	сознания через освоение культуры
За головой-перекатом вперёд в	1	Описывают технику	движения и культуры тела; понимание
упор присев и о. с.; Вперёд в		общеразвивающих упражнений с	ценности здорового и безопасного образа
группировке в упор присев—		предметами.	жизни; формирование гармоничной
перекат назад стойка на		Составляют комбинации из числа	личности, развитие способности
лопатках(держать)-перекатом		разученных упражнений Описывают	воспринимать, ценить и создавать
вперёд лечь и «мост»-лечь,		технику акробатических упражнений.	прекрасное в повседневной жизни;
перекат назад с опорой руками		Составляют акробатические	осознание важности физической культуры и
		комбинации из числа разученных	спорта как средства коммуникации и
из упора присев кувырок назад		упражнений Раскрывают значение	самовыражения.
и перекатом назад стойка на		гимнастических упражнений для	6. Физического воспитания, формирования
лопатках		сохранения правильной осанки,	культуры здоровья и эмоционального
 перекатом вперёд лечь и 		развития физических способностей.	благополучия:
«мост» - опуститься в		Оказывают страховку и помощь во	осознание ценности жизни; ответственное
положение лёжа на спине –		время занятий, соблюдают технику	отношение к своему здоровью и установка
сесть, руки в стороны –		безопасности.	на здоровый образ жизни (здоровое
опираясь слева поворот в упор		Применяют упражнения для	питание, соблюдение гигиенических
присев – кувырок вперёд в упор		организации самостоятельных	правил, сбалансированный режим занятий и
присев – прыжок вверх		тренировок.	отдыха, регулярная физическая активность);
прогибаясь и о.с.;			осознание последствий и неприятие
Д.: ритмическая гимнастика с	1		вредных привычек (употребление алкоголя,
элементами хореографии			наркотиков, курение) и иных форм вреда
Упражнения на низкой и	1		для физического и психического здоровья;
в ы со кой перекладине: висы			соблюдение правил безопасности, в том
стоя; стоя на согнутых руках,			числе навыков безопасного поведения в
стоя согнувшись, стоя сзади,			интернет-среде;способность
присев, присев сзади;			адаптироваться к стрессовым ситуациям и
-висы лёжа: лёжа, лёжа			меняющимся социальным,
согнувшись, лёжа сзади;			информационным и природным условиям, в
Гимнастическая перекладина	1		том числе осмысляя собственный опыт и
<u>(низкая)</u> - юноши: из виса стоя			выстраивая дальнейшие цели; умение
прыжком упор, перемах левой			принимать себя и других, не осуждая;
(правой) вперед, назад,			умение осознавать эмоциональное
опускание в вис лежа на			состояние себя и других, умение управлять
согнутых руках			собственным эмоциональным состоянием;

Гимнастическое бревно:	1		сформированность навыка рефлексии,
-девушки: ходьба с различной			признание своего права на ошибку и такого
Амплитудой движений,			же права другого человека.
Поворотами в правую и левую			
стороны;			
Упражнения на гимнастических	1		
<u>брусьях</u>			
М-подъём переворотом в упор			
Толчком двумя, передвижения в			
висе, махом назад соскок.			
Прыжки со скакалкой; на месте;	1		
в движении; на одной,			
Двух ногах; с изменяющимся			
Темпом прыжков, скорости			
И на правления вращения			
скакалки.			
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	В	Изучают историю лёгкой атлетики и	1.Патриотического воспитания:
атлетике	процессе	запоминают имена выдающихся	осознание российской гражданской
ТБ на занятиях лёгкой	урока	отечественных спортсменов.	идентичности в поликультурном и
атлетикой.		Описывают технику выполнения	многоконфессиональном обществе;
История лёгкой атлетики.		беговых упражнений, осваивают её	осознанное, уважительное и
Влияние легкоатлетических		самостоятельно,	доброжелательное отношение к истории,
упражнений на укрепление		Выявляют и устраняют	культуре, традициям и ценностям
здоровья.		Характерные ошибки в процессе	Российского народа на примере истории
Темп, скорость и объём легко		освоения.	национальных видов спорта и народных
атлетических упражнений,		Демонстрируют	игр; сознания чувства ответственности и
направленных на развитие		вариативное выполнение	долга перед Родиной на примере геройских
выносливости, быстроты, силы,		беговых упражнений.	подвигов спортсменов – участников
координационных		Применяют беговые упражнения для	Великой Отечественной Войны и
способностей.			результатов упорного труда выдающихся

Финиширование.	1	MODDITUIT OO OFFICE TO HOUSE	спортсменов СССР и России.
	1020	развития соответствующих	
Низкие старты от 1		физических качеств, выбирают	2.Гражданского воспитания:
Высокие старты от	15дозим	индивидуальный режим физической	готовность к разнообразной совместной
Бег с ускорением:	1	нагрузки, контролируют её по частоте	деятельности, стремление к
- от 30до50м;		сердечных сокращений.	взаимопониманию и взаимопомощи,
-от70-до 80м;		Взаимодействуют со сверстниками в	активное участие в школьном
От 60 до 100м.		процессе совместного освоения	самоуправлении;
Гладкий бег (бег п	о дорожке 1	беговых упражнений, соблюдают	4. Эстетического воспитания:
стадиона):		правила безопасности.	формирование эстетического и этического
-с изменением нап	равления	Знать и владеть техникой бега с	сознания через освоение культуры
движения, коротки	м, средним и	ускорением, с изменением	движения и культуры тела; понимание
длинным шагом;	•	направления, по разметкам, по кругу,	ценности здорового и безопасного образа
В чередовании с хо	одьбой, с	восьмёрке, дуге и	жизни;
преодолением		виражу.	5.Ценности научного познания:
препятствий(мячи,	палки и т:	Включать специальные беговые и	ориентация в деятельности на современную
п.), по размеченны		прыжковые упражнения в различные	систему научных представлений об
дорожкам;		формы занятий по развитию	основных закономерностях развития
с изменением длин	ы и частоты	координационных способностей.	человека, природы и общества,
шагов;		Демонстрировать технику бега с	взаимосвязях человека с природной и
По разметкам и с в	ыполнением	выполнением различных заданий.	социальной средой; овладение языковой и
заданий из различн		Описывают технику выполнения	читательской культурой как средством
максимальной ског		прыжковых упражнений, осваивают	познания мира; овладение основными
- с изменением ско	·	её самостоятельно, выявляю и	навыками исследовательской деятельности
- бег с ускорением		устраняют характерные ошибки в	в области физической культуры и спорта;
Бег по кругу, дуге,		процессе освоения.	использование доступного объема
, и виражу	восымеркон	Применяют прыжковые упражнения	специальной терминологии.
- Челночный бег и	л бегорые 1	для развития	6. Физического воспитания, формирования
эстафеты. Ч/Б3х		соответствующих физических	культуры здоровья и эмоционального
- С изменением св		способностей, выбирают	благополучия:
		индивидуальный режим	осознание ценности жизни; ответственное
- Бег с ускорением		физической нагрузки, контролируют	отношение к своему здоровью и установка
Бег по кругу, дуге,	восьмерке и	её по частоте сердечных сокращений.	на здоровый образ жизни (здоровое
виражу		Взаимодействуют со сверстниками в	питание, соблюдение гигиенических
Специально-бегови		процессе совместного освоения	правил, сбалансированный режим занятий и
упражнения и зада		прыжковых упражнений, соблюдают	отдыха, регулярная физическая активность);
- Эстафетный бег.		правила безопасности	осознание последствий и неприятие
эстафетной пало	чки.	F	осознание последетьии и пеприятие

	- Эстафетное взаимодействие		Описывают технику	вредных привычек (употребление алкоголя,
	(парах, тройках, четвёрках).		выполнения метательных	наркотиков, курение) и иных форм вреда
ВФСК «ГТО»	Бег на результат 60м.	1	упражнений, осваивают её	для физического и психического здоровья;
DYCK WITOW	Прыжковые упражнения	5	самостоятельно,	соблюдение правил безопасности, в том
	Прыжки в высоту:	3	Выявляют и устраняют	числе навыков безопасного поведения в
	- с прямого, бокового и		характерные ошибки в	интернет-среде;способность
	разбега по дуге;		процессе освоения.	адаптироваться к стрессовым ситуациям и
	- с 3—5 шагов разбега. Разбег		Демонстрируют вариативное	меняющимся социальным,
	и подбортолчковой ноги.		выполнение	информационным и природным условиям, в
	и подобртолчковой ноги.с 7-9 шагов разбега.		метательных упражнений.	том числе осмысляя собственный опыт и
	1	0.5	Применяют метательные упражнения	выстраивая дальнейшие цели; умение
	Прыжок в высоту способом	0,5	для развития соответствующих	принимать себя и других, не осуждая;
	«перешагивание» на результат	1	физических способностей.	умение осознавать эмоциональное
	Прыжки в длину отталкиваясь	1	Взаимодействуют со сверстниками в	состояние себя и других, умение управлять
	одной ногой: - с места; с обозначенной зоны		процессе совместного освоения	собственным эмоциональным состоянием;
			метательных упражнений,	сформированность навыка рефлексии,
	отталкивания; с высоты (до 40		соблюдают правила безопасности	признание своего права на ошибку и такого
	см).	1	-	же права другого человека.
	Прыжок в длину способом	1		
	согнув ноги:			
	- с места - с короткого разбега			
	- с короткого разоега -с 7-9 шагов разбега			
	-с 7-9 mar ов разоега -с 11 -13 шагов разбега.			
	Отталкивание . фаза полета.			
ВФСК	Прыжок в длину с места	0,5	-	
БФСК	толчком двух ног на результат	0,3		
ВФСК	Прыжок в длину способом	1	-	
ВФСК	¥	1		
	«согнув ноги» на результат	5	-	
	Упражнения в метание малого	3		
	Маталича	1	-	
	Метание малого мяча с	1		
	места из положения, стоя			
	лицом в направлении			
	метания в цель (1х1м) с			
	расстояния до 6м.; на			
	заданное расстояние; на			

	Hall Hooti otchoka ot ctalii i Ha			
	дальность отскока от стены; на			
	дальность.	2		
	Метание теннисного мяча с	2		
	места, из положения стоя боком			
	в направлении метания, на			
	точность, дальность, заданное			
	расстояние; в цель (1х1 м) с			
	расстояния до 6 м.			
	Бросок набивного мяча (до 1 кг)			
	из положения стоя лицом в			
	направлении метания двумя			
	руками от груди, из-за головы			
	вперёд-вверх; снизу вперёд-			
	вверх на дальность и заданное			
	расстояние.			
ВФСК «ГТО»	Метание мяча (150г) с разбега	1		
	на результат			
	Спортивные игры: технико-	16		
	тактические действия и			
	прием игры в волейбол,			
	баскетбол			
	Основы знаний по игровым	В	Знать спортивные термины, уметь их	3.Духовно-нравственного воспитания:
	видам спорта	процессе	различать, в зависимости от вида	ориентация на моральные ценности и
	Правила техники	урока	спорта.	основные нормы, нравственных, духовных
	безопасности во время		Знать и соблюдать технику	идеалов, хранимых в культурных традициях
	занятий игровыми видами		безопасности и правила поведения	народов России; придерживаться
	спорта, правила поведения		при занятиях игровыми видами	социальных норм, правил поведения, ролей
	в спортивном зале и на		спорта на улице и в спортивном зале,	и форм социальной жизни в группах и
	спортивной площадке.		знать правила оказания первой	сообществах;
	Терминология в игровых		До врачебной помощи.	4. Эстетического воспитания:
	видах спорта.		Описывают технику изучаемых	формирование эстетического и этического
	Правила спортивных		игровых приемов и действий,	сознания через освоение культуры
	игр.		осваивают их самостоятельно,	движения и культуры тела; понимание
	Совершенствование		выявляя и устраняя	ценности здорового и безопасного образа
	психомоторных		типичные ошибки	жизни;формирование гармоничной
	способностей и		Взаимодействуют со сверстниками в	личности, развитие способности

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

(2:1) Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задание 2:1, 3:1,3:2, 3:3, 2:2,3:3,4:4,5:5	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.
Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	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
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместногоосвоения техники игровых приёмов и	сообществах; 4. Эстетического воспитания: формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры
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	действий, соблюдают правила безопасностиЗнать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы техническихприёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмыи	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
Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с	1	тактические действия. Выявлять наиболее	систему научных представлений об основных закономерностях развития

	Γ		
перемещением вперёд, через		типичные ошибки	человека, природы и общества,
сетку;		при выполнении	взаимосвязях человека с природной и
- отражённого сеткой.		технических приёмов и тактических	социальной средой; овладение языковой и
Нижняя прямая подача мяча в	1	действий; Демонстрировать	читательской культурой как средством
заданную часть площадки		динамику развития физических	познания мира; овладение основными
		качеств и способностей.	навыками исследовательской деятельности
Прямой нападающий удар при	1	Уметь анализировать, выявлять и	в области физической культуры и спорта;
встречных передачах.		исправлять допущенные ошибки.	использование доступного объема
			специальной терминологии.
Игра по упрощенным	1		6. Физического воспитания, формирования
правилам волейбола.			культуры здоровья и эмоционального
Игры и игровые задания с			благополучия:
Ограниченным числом игроков			осознание ценности жизни; ответственное
(2:2,			отношение к своему здоровью и установка
3:2, 3:3)			на здоровый образ жизни (здоровое
, in the second			питание, соблюдение гигиенических
Эстафеты, подвижные игры с	1		правил, сбалансированный режим занятий и
волейбольным мячом. Круговая			отдыха, регулярная физическая активность);
тренировка.			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.
<u> </u>	1		

Самбо	33		
Специально подготовительные	1	Уметь технически правильно	3. Духовно-нравственного воспитания:
упражнения самбо		выполнять падение на спину	ориентация на моральные ценности и
ТБ и страховка во время занятий		перекатом через партнера.	основные нормы, нравственных, духовных
единоборствами.		Знать и уметь варьировать сложность	идеалов, хранимых в культурных традициях
Приемы самостраховки	1	выполнения упражнений, изменяя	народов России; придерживаться
Группировка при перекате назад		высоту препятствия. Уметь	социальных норм, правил поведения, ролей
из седа, из упора присев, из		характеризовать и технически	и форм социальной жизни в группах и
полуприседа, из основной		правильно выполнять различные	сообществах;
стойки.		виды самостраховки.	4. Эстетического воспитания:
Самостраховка:	1	Уметь технически правильно	формирование эстетического и этического
-на спину перекатом через		выполнять изучаемые техники	сознания через освоение культуры
партнера.		самостраховки.	движения и культуры тела; понимание
Варьирование сложности	1	Выполнять на занятиях	ценности здорового и безопасного образа
выполнения упражнения		самостоятельную деятельность по	жизни; формирование гармоничной
изменяя высоту		закреплению техник	личности, развитие способности
препятствия(партнер		самостраховки с учётом	воспринимать, ценить и создавать
располагается в седе на пятках и		требований её безопасности	прекрасное в повседневной жизни;
в упоре на предплечьях,		Демонстрировать технику	осознание важности физической культуры и
манекен, шести др),		выполняемых упражнений	спорта как средства коммуникации и
Самостраховка	1	с соблюдением этических	самовыражения.
- перекатом через партнёра,		норм и основных правил	5. Ценности научного познания:
находящегося в упоре на		Уметь контролировать	ориентация в деятельности на современную
коленях и руках		функционально-	систему научных представлений об
- на бок, выполняемая прыжком	1	эмоциональное со- стояние	основных закономерностях развития
через руку партнера, стоящего в		организма на занятиях	человека, природы и общества,
стойке.		Знать назначение общей и	взаимосвязях человека с природной и
- на бок кувырком в	1	специальной физической	социальной средой; овладение языковой и
движении выполняя		подготовки и уметь	читательской культурой как средством
кувырок-полет через		качественно выполнять	познания мира; овладение основными
партнера, лежащего на		упражнения с учетом	навыками исследовательской деятельности
ковре или стоящего боком.		поставленных задач на занятии	в области физической культуры и спорта;
	1	Выполнять самооценку	использование доступного объема
 при падении на ковер спиной из основной 	1	выполнения специальных	специальной терминологии.
спинои из основнои			

стойки с вращением		упражнений,	6. Физического воспитания, формирования
вокруг продольной оси и		корректировать с учетом	культуры здоровья и эмоционального
приземлением на руки.		допущенных ошибок.	благополучия:
- вперёд на руки из стойки на	1	Выполнять большой объем сложно	осознание ценности жизни; ответственное
руках. вперёд на руки		координационных специально-	отношение к своему здоровью и установка
прыжком.		подготовительных	на здоровый образ жизни (здоровое
Падения на руки	1	упражнений с	питание, соблюдение гигиенических
	1	использованием различных	правил, сбалансированный режим занятий и
прыжком назад-		средств.	отдыха, регулярная физическая активность);
на спину прыжком.	1	Уметь сопоставлять	осознание последствий и неприятие
Специально подготовительные	1		вредных привычек (употребление алкоголя,
упражнения		технические движения с	наркотиков, курение) и иных форм вреда
Выведение из равновесия,		движениями,	для физического и психического здоровья;
захват ног, передняя и задняя		встречающимися в	соблюдение правил безопасности, в том
подножки, подсечки	1	повседневной жизни.	числе навыков безопасного поведения в
Для бросков.	1	Знать терминологию изучаемых	интернет-среде;способность
Ходьба на внутреннем крае		приёмов Самбо, сопоставлять с	адаптироваться к стрессовым ситуациям и
стопы.	1	изучаемым материалом на	меняющимся социальным,
Для зацепов	1	практических	информационным и природным условиям, в
«Зацеп»(снаружи изнутри)		занятиях	том числе осмысляя собственный опыт и
Имитация зацепа без	1	Знать и уметь выполнять	выстраивая дальнейшие цели; умение
партнера (то		выведение из равновесия:	принимать себя и других, не осуждая;
же с партнером).		толчком, скручиванием. Знать и	умение осознавать эмоциональное
П	1	уметь выполнять	состояние себя и других, умение управлять
Для подхвата. Махи		варианты задней	собственным эмоциональным состоянием;
ногой назад с наклоном,		подножки.	сформированность навыка рефлексии,
то же с кувырком вперед		Знать и уметь выполнять	признание своего права на ошибку и такого
через плечо.	1	переднюю подножку.	же права другого человека.
Имитация подхвата (без	1	Знать и уметь выполнять	Патриотического воспитания:
партнера и с партнером).	1	боковую подсечку.	-знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную
Имитация подхвата с	1	Знать и уметь выполнять	культуру; осознанное, уважительное и
манекеном(стулом)		бросок через голову	доброжелательное отношение к истории,
Для бросков через голову.	1	упором голенью в живот	культуре, традициям и ценностям Российского
Кувырок назад из положения		захватом шеи и руки. Знать	народа на примере истории национальных видов
стоя на одной ноге.		и уметь выполнять зацеп	спорта и народных игр;
В положении лежа на спине –		голенью.	

поднимать манекен ногой, то же		Знать и уметь выполнять похват под	- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов
перебрасывать манекен через себя.		две ноги.	перед годинои на примере героиских подвигов спортсменов – участников Великой
		Знать и уметь	Отечественной Войны и результатов упорного
С партнером в положении лежа		выполнять бросок через спину и через	труда выдающихся спортсменов СССР и России.
на спине поднимать и опускать		бедро.	8. Экологического воспитания:
ногой (с захватом за руки, шею).	1	Знать и уметь выполнять	-экологически целесообразного отношения к
Кувырок назад с мячом в руках	1	приёмы Самбо в	природе как источнику жизни на Земле, основе
- выталкивать мяч через себя в		положении лёжа:	её существования, понимания ценности
момент кувырка		удержания,	здорового и безопасного образа жизни,
Для бросков через спину (через	1	переворачивания,	ответственного отношения к собственному
бедро).		болевые приёмы на руки	физическому и психическому здоровью,
Поворот кругом со		и на ноги.	осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании
скрещиванием ног, тоже		Уметь применять	спортивного инвентаря и оборудования в
перешагивая через свою ногу.		изученные приёмы	спортивного инвентаря и осорудования в спортивных залах и на открытых спортивных
Имитация броска через спину с	1	адекватно возникающей	площадках;
палкой(подбивая тазом,		тактической ситуации,	, , ,
ягодицами, боком).		конструировать	
Техническая подготовка.	1	комбинации из различных групп	
Броски.		приёмов.	
Выведение из равновесия:		Мотивированность к	
толчком, скручиванием.		занятиям Самбо.	
Бросок захватом руки и	1	Уметь применять	
одноименной голени изнутри:		приобретённые технические навыки в	
выполнение на партнере,		играх-заданиях и	
стоящем на колене; партнеру,		тренировочных	
встающему с колена (с		схватках.	
помощью); в стойке (с		Уметь сопоставлять	
помощью).		технические движения с	
Бросок задняя подножка с	1	движениями,	
захватом ноги.		встречающимися в	
Передняя подножка захватом	1	повседневной жизни.	
руки и туловища партнера.	-	Знать терминологию изучаемых	
Приемы самбо в	1	приёмов Самбо, сопоставлять с	
положении лежа Боковая	•	изучаемым материалом на	
		практических	
подсечка под		занятиях	
выставленную ногу:			

ВФСК «ГТО»	выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. 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» Тренировочные схватки по	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. Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. З нать и уметь выполнять и уметь выполнять подхват под две ноги. Знать и уметь выполнять приемы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь приемы приемы и на ноги. Уметь приемы адскватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов. Мотивированность к
ВФСК «ПТО»	Тренировочные схватки по заданию.	

			приобретённые технические навыки в	
			играх-заданиях и	
			тренировочных схватках.	
	Кроссовая подготовка	6		
	Основы знаний	В	Использовать получаемые знания,	3. Духовно-нравственного воспитания:
		процессе	умения и навыки при подготовке и	ориентация на моральные ценности и
		урока	сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	основные нормы, нравственных, духовных
	Кросс по пересеченной	0,5	Применять в практической	идеалов, хранимых в культурных традициях
	местности.		деятельности приобретённые	народов России; придерживаться
	Медленный, равномерный (с		умения и навыки для развития	социальных норм, правил поведения, ролей
	одной скоростью)		скоростно- силовых качеств и	и форм социальной жизни в группах и
	Бег «фартлек». Смешенное	0,5	координации.	сообществах;
	передвижение			4. Эстетического воспитания:
	Бег с ускорением, на перегонки;	0,5	Уметь организовывать и проводить	формирование эстетического и этического
	гандикапом.		игровые занятия на основе	сознания через освоение культуры
	Бег с вращени6ем вокруг себя на	0,5	изучаемого материала	движения и культуры тела; понимание
	полусогнутых ногах, зигзагом.		Знать и понимать значимость	ценности здорового и безопасного образа
	Полосы препятствий.	0,5	прикладного значения гимнастики в	жизни; формирование гармоничной
	Кросс по слабо пересеченной		жизни человека.	личности, развитие способности
	местности		Уметь качественно выполнять	воспринимать, ценить и создавать
	Преодоление вертикальных и	0,5	силовые упражнения в висах и	прекрасное в повседневной жизни;
	горизонтальных препятствий		упорах.	осознание важности физической культуры и
	Бег в чередовании с ходьбой	1	Знать правила организации и	спорта как средства коммуникации и
	1200м.		проведения эстафет с элементами	самовыражения.
	Подвтижные игры на	1	легкой атлетики, гимнастики,	5. Ценности научного познания:
	выносливость и на скорость.		спортивных игр.	ориентация в деятельности на современную
	Подвижные игры: «Невод»,		Составлять индивидуальные	систему научных представлений об
	«Вызов номеров», «Шишки,		комплексы	основных закономерностях развития
	желуди, орехи»,		упражнений различной	человека, природы и общества,
	«Перебежка с выручкой»,		направленности.	взаимосвязях человека с природной и
	«Посадка картофеля»,		Планировать, организовывать и	социальной средой; овладение языковой и
	«Выбивной», «Резиночки».		проводить самостоятельные занятия с	читательской культурой как средством познания мира; овладение основными
ВФСК «ГТО»	Шестиминутный бег на	0,5	контролем и регулированием физической нагрузки.	познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности
	результат	1	физической пагрузки.	в области физической культуры и спорта;
	Бег 1000мнарезультат			использование доступного объема
	Прикладное-ориентирование	3		nelionibsobaline goetylliloto oobema

T	T 7 7		
	Упражнения на преодоление	0,5	специальной терминологии.
	собственного веса:		6. Физического воспитания, формирования
	-подтягивание на низкой и		культуры здоровья и эмоционального
	высокой перекладине,		благополучия:
	- подтягивание различными		осознание ценности жизни; ответственное
	хватами и способами,		отношение к своему здоровью и установка
	- сгибание и разгибание рук в		на здоровый образ жизни (здоровое
	упоре лёжа,		питание, соблюдение гигиенических
	- перенос и перекладывание		правил, сбалансированный режим занятий и
	снарядов(мячей и т.п.).		отдыха, регулярная физическая активность);
	Многоскоки:	0,5	осознание последствий и неприятие
	-с места и разбега (на результат),	0,5	вредных привычек (употребление алкоголя,
	- на одной и двух ногах,		наркотиков, курение) и иных форм вреда
	-с одной ноги на другую, на		для физического и психического здоровья;
	месте и с продвижением вперёд		соблюдение правил безопасности, в том
	и назад		числе навыков безопасного поведения в
	Лазание по канату (в висе на	0,5	интернет-среде;способность
		0,3	адаптироваться к стрессовым ситуациям и
	согнутых руках, лазанье в три и		меняющимся социальным,
	два приема).	0.5	информационным и природным условиям, в
	Эстафеты и игры с	0,5	том числе осмысляя собственный опыт и
	использованием элементов		выстраивая дальнейшие цели; умение
	легкой атлетики,	0.5	принимать себя и других, не осуждая;
	спортивных игр,	0,5	умение осознавать эмоциональное
	гимнастических упражнений.		состояние себя и других, умение управлять
	Прыжки через вращающуюся		собственным эмоциональным состоянием;
	скакалку.		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 геройских 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
	спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных
	площадках

		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	8	Региональный компонент Спортивные игры с элементами гандбола	4	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных	3. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях
особенности		Основы знаний. ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол. Стойки и перемещения	В процессе уроков	занятиях. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	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
		приставными шагами боком и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	0,5	движени ценности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. прекраст осознани спорта к самовыр 5.Ценност	движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать
		Ведение мяча. Повороты без мячами с мячом.	0,5		прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и
		Остановка различными способами.	0,5		самовыражения. 5.Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему
		Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча. Семиметровый	0,5	_	научных представлений об основных закономерностях развития человека,
		штрафной бросок. Тактика игры. Нападение	0,5	-	природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской
		Быстрым прорывом (3:2).	0,3		культурой как средством познания мира;

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 мировой спортивную
		культуру; осознанное, уважительное и
		доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского
		народа на примере истории национальных видов
		спорта и народных игр;
		- сознания чувства ответственности и долга
		перед Родиной на примере геройских подвигов
		спортсменов – участников Великой
		Отечественной Войны и результатов упорного
		труда выдающихся спортсменов СССР и России.
		8. Экологического воспитания:
		-экологически целесообразного отношения к

По пуботу учучества	1	Doored thory Houseway may week	2 Пуморно напрадранного поститания:
По выбору учителя, учащихся,	4	Раскрывать понятие техники	3.Духовно-нравственного воспитания:
определяемый самой школы.		двигательного действия и	ориентация на моральные ценности и
Спортивные игры с		использовать основные правила ее	основные нормы, нравственных, духовных
элементами футбола	_	освоения в самостоятельных	идеалов, хранимых в культурных традициях
Основы знаний.	В	занятиях.	народов России; придерживаться
ТБ на занятиях по футболу.	процессе		социальных норм, правил поведения, ролей
История футбола.	уроков		и форм социальной жизни в группах и
Правила игры в футбол			сообществах;
Перемещения в стойке из	0,5		4. Эстетического воспитания:
различных положений.			формирование эстетического и этического
			сознания через освоение культуры
Ведение мяча с изменением	0,5]	движения и культуры тела; понимание
направления ведущей и не			ценности здорового и безопасного образа
ведущей			жизни; формирование гармоничной
ногой.			личности, развитие способности
			воспринимать, ценить и создавать
Удары по воротам на точность	0,5	1	прекрасное в повседневной жизни;
попадания мячом в цель.	.,-		осознание важности физической культуры и
			спорта как средства коммуникации и
Ведение, удар (пас), приём мяча,	0,5		самовыражения.
остановка, удар по воротам.			5. Ценности научного познания:
			ориентация в деятельности на современную
Удар по катящемуся мячу	0,5		систему научных представлений об
внешней стороной подъема,			основных закономерностях развития
носком, серединой лба (по			человека, природы и общества,
летящему мячу).			взаимосвязях человека с природной и
			социальной средой; овладение языковой и
Ведение мяча по прямой с	0,5		читательской культурой как средством
изменением			познания мира; овладение основными
направления движения и			навыками исследовательской деятельности
скорости ведущей и не ведущей			в области физической культуры и спорта;
ногой.			использование доступного объема
			специальной терминологии.
Удары по воротам на точность	0,5		6. Физического воспитания, формирования
(меткость) попадания мячом в			культуры здоровья и эмоционального
цель.			благополучия:
·			onaronony mn.
 1	I	1	

доброжелательное отношение	о и установка
удар по воротам. на здоровый образ жизни (зде соблюдение гигиенических п сбалансированный режим за регулярная физическая актив осознание последствий и неп вредных привычек (употребл наркотиков, курение) и иных для физического и психическ соблюдение правил безопасного п интернет-среде; способность к стрессовым ситуациям и ме социальным, информационни природным условиям, в том собственный опыт и выстраи дальнейшие цели; умение гр других, не осуждая; умение с эмоциональным состояние себ умение управлять собственны эмоциональным состояниех себ умение управлять собственны эмоциональным состояниех се умение управлять собственны эмоциональным состояниех сего умение от	
соблюдение гитиенических п сбалансированный режим заг регулярная физическая актив осознание последствий и неп вредных привычек (употребл наркотиков, курение) и иных для физического и психическ соблюдение правил безопасного п интернет-среде; способность к стрессовым ситуациям и ме социальным, информационн природным условиям, в том с собственный опыт и выстраи дальнейшие цели; умение о эмоциональное состояние себ умение управлять собственны эмощиональным состоянием; сформированность навыка ре признание своего права на ог же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортеменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ув доброжелательное отношение, удоброжелательное отношение, уд доброжелательное отношение.	poboc imitaline,
сбалансированный режим заг регулярная физическая актив осознание последствий и неп вредных привычек (употребл наркотиков, курение) и иных для физического и психическ соблюдение правил безопасн числе навыков безопасного п интернет-среде;способность к стрессовым ситуациям и ме социальным, информационн природным условиям, в том собственный опыт и выстраи дальнейшие цели; умение пр других, не осуждая; умение со эмоциональное состояние себ умение управлять собственны эмоциональным состоянием; сформированность навыка ре признание своего права на от же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ув доброжелательное отношение	
регуляриая физическая актив осознание последствий и неп вредных привычек (употребл наркотиков, курение) и иных для физического и психическ соблюдение правил безопасен числе навыков безопасного и интернет-среде; способность к с трессовым ситуациям и ме социальным, информационн природным условиям, в том ч собственный опыт и выстраи дальнейшие цели; умение пр других, не осуждая; умение пр других, не осуждая; умение с эмоциональные состояние сее умение управлять собственны эмоциональным состояние сее умение управлять собственны эмоциональным состоянием; сформированность навыка ре признание своего права на от же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ув доброжелательное отношение	
осознание последствий и неп вредных привычек (употребл наркотиков, курение) и иных для физического и психическ соблюдение правил безопасного п интернет-среде; способность к стрессовым ситуациям и ме сощиальным, информационня природным условиям, в том собственный опыт и выстраи дальнейшие цели; умение пр других, не осуждая; умение со эмоциональное состояние се умение управлять собственны эмоциональным состоянием; сформированность навыка ре признание своего права на оп же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ув доброжелательное отношение, удоброжелательное отношение, удоброжелательное отношение удоброжелательное отношение удоброжелательное отношение об доброжелательное отношение об доброжелательное отношение отн	
вредных привычек (употребл наркотиков, курение) и иных для физического и психическ соблюдение правил безопасн числе навыков безопасного п интернет-среде; способность к стрессовым ситуациям и ме социальным, информационні природным условиям, в том ч собственный опыт и выстраи дальнейшие цели; умение пр других, не осуждая; умение пр других, не осуждая; умение с эмоциональное состояние себ умение управлять собственны эмоциональным состояние себ умение управлять собственны эмоциональным состояние же сформированность навыка ре признание своего права на ог же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ув доброжелательное отношение, ув доброжелательное отношение, ув	
наркотиков, курение) и иных для физического и психическ соблюдение правил безопасного п интернет-среде;способность к стрессовым ситуациям и ме социальным, информационне природным условиям, в том ч собственный опыт и выстраи дальнейшие цели; умение пр других, не осуждая; умение с эмоциональное состояние себ умение управлять собственны эмоциональным состоянием; сформированность навыка ре признание своего права на оп же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ув доброжелательное отношение	
для физического и психическ соблюдение правил безопасного п интернет-среде; способность к стрессовым ситуациям и ме социальным, информационне природным условиям, в том собственный опыт и выстраи дальнейшие цели; умение пр других, не осуждая; умение с эмоциональное состояние себ умение управлять собственны эмоциональным состояние себ умение управлять собственны эмоциональным состоянием; сформированность навыка ре признание своего права на оп же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ув доброжелательное отношение	
соблюдение правил безопасного п интернет-среде; способность к стрессовым ситуациям и ме социальным, информационня природным условиям, в том ч собственный опыт и выстраи дальнейшие цели; умение пр других, не осуждая; умение с эмоциональное состояние себ умение управлять собственны эмоциональным состоянием; сформированность навыка ре признание своего права на оп же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортеменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ув доброжелательное отношение	
числе навыков безопасного п интернет-среде; способность к стрессовым ситуациям и ме социальным, информационня природным условиям, в том ч собственный опыт и выстраи дальнейшие цели; умение пр других, не осуждая; умение се эмоциональное состояние се умение управлять собственны эмоциональным состоянием; сформированность навыка ре признание своего права на оп же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ув доброжелательное отношение	
интернет-среде;способность к стрессовым ситуациям и ме социальным, информационня природным условиям, в том ч собственный опыт и выстраи дальнейшие цели; умение пр других, не осуждая; умение о эмоциональное состояние себ умение управлять собственны эмоциональным состоянием; сформированность навыка ре признание своего права на оп же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ув доброжелательное отношение	· ·
к стрессовым ситуациям и ме социальным, информационне природным условиям, в том собственный опыт и выстраи дальнейшие цели; умение при других, не осуждая; умение со эмоциональное состояние себ умение управлять собствении эмоциональным состоянием; сформированность навыка ре признание своего права на оп же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ув доброжелательное отношение	
социальным, информационне природным условиям, в том ч собственный опыт и выстраи дальнейшие цели; умение при других, не осуждая; умение се эмоциональное состояние себ умение управлять собствение эмоциональным состоянием; сформированность навыка ре признание своего права на оп же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ув доброжелательное отношение	
природным условиям, в том ч собственный опыт и выстраи дальнейшие цели; умение при других, не осуждая; умение се эмоциональное состояние себ умение управлять собственны эмоциональным состоянием; сформированность навыка ре признание своего права на оп же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ув доброжелательное отношение	
собственный опыт и выстраи дальнейшие цели; умение при других, не осуждая; умение се эмоциональное состояние себ умение управлять собственни эмоциональным состоянием; сформированность навыка репризнание своего права на оп же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ув доброжелательное отношение	
дальнейшие цели; умение при других, не осуждая; умение се эмоциональное состояние себ умение управлять собствення эмоциональным состоянием; сформированность навыка ре признание своего права на оп же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ув доброжелательное отношение	
других, не осуждая; умение об эмоциональное состояние себ умение управлять собствение эмоциональным состоянием; сформированность навыка ре признание своего права на оп же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ув доброжелательное отношение	
эмоциональное состояние себ умение управлять собствение эмоциональным состоянием; сформированность навыка репризнание своего права на оп же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, уведоброжелательное отношение	
умение управлять собственни эмоциональным состоянием; сформированность навыка репризнание своего права на опже права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, уведоброжелательное отношение	
эмоциональным состоянием; сформированность навыка репризнание своего права на опже права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, уведоброжелательное отношение	
сформированность навыка репризнание своего права на опже права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, уведоброжелательное отношение	IM
признание своего права на оп же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ув доброжелательное отношение	1
же права другого человека. Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, уве доброжелательное отношение	
Патриотического воспитания: -знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, увя доброжелательное отношение	іиоку и такого
-знание достижений спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ув доброжелательное отношение	
спортсменов, их вклада в миро культуру; осознанное, ува доброжелательное отношение	
культуру; осознанное, ува доброжелательное отношение	отечественных
доброжелательное отношение	вои спортивную ижительное и
культуре, традициям и ценност	
народа на примере истории наци	
спорта и народных игр;	, ,
- сознания чувства ответстве	ности и долга
перед Родиной на примере геро	ойских подвигов
спортсменов – участни	
Отечественной Войны и резул	
труда выдающихся спортсменов	СССР и России.
8. Экологического воспитания:	
-экологически целесообразного	
природе как источнику жизни не её существования, понимания це	
здорового и безопасного образа	
ответственного отношения к соб	
физическому и психическому зд	
осознания ценности соблюдения	
безопасного поведения при испо	
спортивного инвентаря и оборуд	
спортивных залах и на открыты:	к спортивных

8 класс					
Раздел	Кол-во	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 Развитие Самбо в России.	2	Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по	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
		Успехи российских самбистов	1	правматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике	норм, правил поведения, ролеи и форм социальной жизни в группах и сообществах; 4.Эстетического воспитания:
		на международной арене. 1.2 Современное представление о физической культуре(основные понятия)	1	Самбо. Знать основные положения ВФСК «ГТО»и нормативные критерии. Знать и соблюдать правила техники	формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
		Организация мест занятий физической культурой.	1	безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и	формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической
		Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	влияние упражнений на их развитие. Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости	культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения. 5.Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных
		1.3 Физическая культура человека Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	1	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	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

Оказание первой помощи при	культуры здоровья и эмоционального
травмах и ушибах во время	благополучия:
занятий физической культурой	осознание ценности жизни; ответственное
и спортом.	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 геройских 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
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: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участии в спортивных и оздоровительных	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:
		Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличение подвижности суставов.	1	мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.	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
		2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	1	Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания. Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия. Уметь анализировать Уметь анализировать	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

 <u></u>	,
результаты тестирования своей	основными навыками исследовательской
двигательной подготовленности и	деятельности в области физической культуры
проводить сравнение с нормативами	и спорта; использование доступного объема
ВФСК»ГТО»	специальной терминологии.
соответствующей возрастной	6. Физического воспитания, формирования
категории.	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

Раздел 3. Физическое	86	3.1 Физкультурно-оздоровительная	1	Знать о влиянии физических упражнений	истории национальных видов спорта и народных игр; - сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов — участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. 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 3.Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и
совершенствование		деятельность		на телосложение.	основные нормы, нравственных, духовных
		Дыхательные и корригирующие		Знать и уметь выполнять	идеалов, хранимых в культурных традициях
		упражнения без предмета, с предметом.		упражнения для формирования и закрепления навыков	народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм
		Оздоровительные формы	1	правильной осанки.	социальной жизни в группах и сообществах;
		занятий в режиме учебного дня,	-	Планировать недельный	4. Эстетического воспитания:
		рекомендуемые		Двигательный режим с	формирование эстетического и этического
		Положением ВФСК «ГТО».		учетом различных форм	сознания через освоение культуры движения
		3.2 Спортивно-оздоровительная		двигательной активности.	и культуры тела; понимание ценности
		деятельность		С формированность устойчивых позиций на	здорового и безопасного образа жизни;
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и		ведение здорового образа	формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить
		нормативов, предусмотренных		жизни, на систематические занятия	и создавать прекрасное в повседневной
		Всероссийским физкультурно-		физической культурой и	жизни; осознание важности физической
		«Готов к труду и обороне»		спортом.	культуры и спорта как средства
		(ГТО)» (абзац введен Приказом			коммуникации и самовыражения.
		Минобрнауки РФ от 23.06.2015			5. Ценности научного познания:
		N 609):			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.
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
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
языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема
средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема
основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема
деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема
и спорта; использование доступного объема
спаниали ной тарминологии
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 Родиной на примере геройских 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
Гимнастика с основами	10	Осваивать универсальные умения,	3. Духовно-нравственного воспитания:
акробатики	0.5	связанные с выполнением	ориентация на моральные ценности и
Правила по Т/Б. Страховка,	0,5	организующих упражнений.	основные нормы, нравственных, духовных
самостраховка.		Осваивать упражнения,	идеалов, хранимых в культурных традициях
Акробатические упражнения.	1	предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для	народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм
Мост из положения лежа на	1	развития гибкости, которая дает	социальной жизни в группах и сообществах;
спине, из упора присев.		возможность эффективнее	4. Эстетического воспитания:
Кувырок вперёд в упор присев –		выполнять упражнения из любого	формирование эстетического и этического
перекатом назад.		вида спорта.	сознания через освоение культуры движения
За головой-перекатом вперёд в	1	Описывают технику	и культуры тела; понимание ценности
упор присев и о. с.; Вперёд в		общеразвивающих упражнений с	здорового и безопасного образа жизни;
группировке в упор присев-		предметами.	формирование гармоничной личности,
перекат назад стойка на		Составляют комбинации из числа	развитие способности воспринимать, ценить
лопатках(держать)-перекатом		разученных упражнений Описывают	и создавать прекрасное в повседневной

вперёд лечь и «мост»-лечь,	
перекат назад с опорой руками	
- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на	1
лопатках согнув ноги — перекатом вперёдупор присев — кувырок в сторону в упор присев 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
Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках	1
Гимнастическое бревно: -девушки: ходьба с различной Амплитудой движений, Поворотами в правую и левую стороны;	1
Упражнения на гимнастических брусьях М-подъём переворотом в упор Толчком двумя, передвижения в	1

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.

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

висе, махом назад соскок.			осознавать эмоциональное состояние себя и
Прыжки со скакалкой; на месте;	1		других, умение управлять собственным
в движении; на одной,	1		эмоциональным состоянием;
Двух ногах; с изменяющимся			сформированность навыка рефлексии,
1			признание своего права на ошибку и такого
Темпом прыжков, скорости			же права другого человека.
И на правления вращения			же права другого человека. Патриотического воспитания:
скакалки.			-знание достижений отечественных спортсменов,
Стойка на лопатках согнув			их вклада в мировой спортивную культуру;
ноги-перекатом вперёд упор			осознанное, уважительное и доброжелательное
присев-кувырок в сторону в			отношение к истории, культуре, традициям и
упор присев из упора присев два			ценностям Российского народа на примере
кувырка			истории национальных видов спорта и народных
			игр;
			- сознания чувства ответственности и долга перед
			Родиной на примере геройских подвигов
			спортсменов – участников Великой
			Отечественной Войны и результатов упорного
			труда выдающихся спортсменов СССР и России. 8. Экологического воспитания:
			-экологического воспитания.
			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
T	17		спортивных площадках
Легкая атлетика	<i>16</i> В	Havarage vanageva värva vanageva v	2 Hawanya wananamawana na awarayaa
Основы знаний по легкой		Изучают историю лёгкой атлетики и	3.Духовно-нравственного воспитания:
атлетике	процессе	запоминают имена выдающихся	ориентация на моральные ценности и
ТБ на занятиях лёгкой	урока	отечественных спортсменов.	основные нормы, нравственных, духовных
атлетикой.		Описывают технику выполнения	идеалов, хранимых в культурных традициях
История лёгкой атлетики.		беговых упражнений, осваивают её	народов России; придерживаться социальных
Влияние легкоатлетических		самостоятельно,	норм, правил поведения, ролей и форм
упражнений на укрепление		Выявляют и устраняют	социальной жизни в группах и сообществах;
здоровья.		Характерные ошибки в процессе	4. Эстетического воспитания:

освоения. Темп, скорость и объём легко атлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Беговые упражиения Беговые упражиения Беговые упражиения Кородинационных способностей. Беговые упражиения Кородинационных способностей. Беговые упражиения Кысокие старты от 10до20м. Высокие старты от 10до20м. Высокие старты от 15до30м Бег с ускорением: - от 30до50м; - от 70 до 80м.; - от 60 до 100м. Гладкий бег (бег по дорожке стадиона): - с изменением направления движения, коротким, средним и длиным шатом; В чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий(мячи, палки и т: п.), по размеченым бетовым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов; По разметкам и с выполнением заданий и с разманным и с разманным и с разманным и с выполнением заданий осваивают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают			
направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Беговые упражнения Беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Ваимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Вазимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением 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			
выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Беговые упражнения Беговые упражнения Беговые упражнения Беговые упражнения Низкие старты от 10до20м. Высокие старты от 15до30м Бег с ускорением: - от 30до50м; - от 70 до 80м.; - от 60 до 100м. 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	• • •	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
координационных способностей. Беговые упражнения Высокие старты от 10до20м. Высокие старты от15до30м Бег с ускорением: - от 30до50м; - от 70 до 80м.; - от 60 до 100м. 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 заланий из вазличных и п. с выполнением заланий из вазличных и п. с выполнением заланий из вазличных и п. с выполнением прыжковых упражнений, осваивают прыжковых упражнения для в выполнением заланий из вазличных и п. с выполнением различных заданий. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают		•	
развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Бег с ускорением: от 30до50м; от 70 до 80м.; от 60 до 100м. Пладкий бег (бег по дорожке стадиона): с изменением направления движения, коротким, средним и длиным 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 раздичных и п. с. празметкам и с выполнением заданий из раздичных и п. с. от 10до20м. 1 индивидуальный режим физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической индивидуальный режим физических качеств, выбирают индивидуальный режим физических качеств, выбирают индивидуальный режим физических качеств, выбирают индивидуальный режим физических индивизиской индивидуальный режим физических индивизиской индивизитеской индивизиратьный режим физических качеств, выбирают индивизируский индивизируний. Высокие стадиона) 1 частоте сердечных сокращемий. Взаимодействуют со сверстникам и в процессе совместного освоения беговых упражнений, ос облюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, 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 выполнением прыжковых упражнений, осваивают		· 1	
Беговые упражнения 6			ΠЯ
Низкие старты от 10до20м. Высокие старты от 15до30м Бег с ускорением: - от 30до50м; - от 70 до 80м.; - от 60 до 100м. Гладкий бег (бег по дорожке стадиона): - с изменением направления 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. Низкие старты от 10до20м. 1 индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, 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			
Высокие старты от15до30м Бег с ускорением: - от 30до50м; - от 70 до 80м.; - от 60 до 100м. 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 запаний из различных и п. с.		T	
Бег с ускорением:			й
- от 30до50м; - от 70 до 80м.; - от 60 до 100м. 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.	^		
- от 70 до 80м.; - от 60 до 100м. Гладкий бег (бег по дорожке стадиона): - с изменением направления длиным 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 д. с			
от 60 до 100м. 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 запаний из различных и л. с	- от 30до50м;		В
Правила безопасности. Правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. 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 заланий из различных и п. с	- от 70 до 80м.;		
Правила безопасности. Пладкий 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			
тладкий ост (ост 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 д. с			
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 заланий из различных и п. с	Гладкий бег (бег по дорог	TARC II	
-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 заланий из различных и п. с 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		ускорением, с изменением	
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			y,
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	_	DOOL MONTAGE TATEOUT	
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 Выполнения прыжковых упражнений, осваивают		виражу.	
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 прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают		. C '	
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 различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают		прыжковые упражнения в	
п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов; По разметкам и с выполнением заданий из различных и п. с разметковых упражнений, осваивают		И 1. 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
дорожкам; с изменением длины и частоты шагов; По разметкам и с выполнением заданий из различных и д с прыжковых упражнений, осваивают		развитию координационных	
с изменением длины и частоты шагов; По разметкам и с выполнением заданий из различных и п с		способностей.	
шагов; По разметкам и с выполнением заданий из различных и п с выполнением прыжковых упражнений, осваивают	<u> </u>		
По разметкам и с выполнением прыжковых упражнений, осваивают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают		выполнением различных заданий.	
заланий из различных и п с прыжковых упражнений, осваивают			
Sugarini iis pusuri iiibia ii. ii. v		прыжковых упражнений, осваиван	T
максимальной скоростью; её самостоятельно, выявляю и			
- с изменением скорости; устраняют характерные ошибки в		устраняют характерные ошибки в	
- бег с ускорением;		процессе освоения.	
Бег по кругу, дуге, восмеркой,и Применяют прыжковые упражнения		Применяют прыжковые упражнен	RЫ
виражу для развития		для развития	
Ночиони у бого у богорую 1 соответствующих физических			
CHOCODHOCTEM PLIDMOSIOT		способностей, выбирают	
эстафеты. Ч/Б3х10м. индивидуальный режим		индивидуальный режим	
- С изменением скорости;	- С изменением скорости	1;	

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

	- Бег с ускорением; Бег по кругу, дуге, восьмёрке и		физической нагрузки, контр её по частоте сердечных
	виражу		сокращений.
ВФСК «ГТО»	Специально-беговые упражнения и задания. - Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. - Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Бег на результат 100м. Прыжковые упражнения Прыжки в высоту: - с места и с небольшого	1 5	Взаимодействуют со сверсти процессе совместного освое прыжковых упражнений, соблюдают правила безопас Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибкив
	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.		процессе освоения. Демонстрируют вариативно выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физически способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила
	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	0,5	безопасности
	Прыжки в длину отталкивая одной ногой - с места - с обозначенной зоной отталкивания; - высоты (до 40см.) Прыжок в длину способом согнув ноги:	1	

ролируют тниками в ения асности ioe ких

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 эмопиональное 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 геройских 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

	- 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 Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат Упражнения в метание малого мяча 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. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	0,5 1 5 1
	-с 7-9 шагов разбега -с 11 -13 шагов разбега. Отталкивание . фаза полета. Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат Упражнения в метание малого мяча 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. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	1 5 1
	-с 11 -13 шагов разбега. Отталкивание . фаза полета. Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат Упражнения в метание малого мяча 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. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	1 5 1
	Отталкивание . фаза полета. Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат Упражнения в метание малого мяча 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. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	1 5 1
	Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат Упражнения в метание малого мяча 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. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	1 5 1
	толчком двух ног на результат Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат Упражнения в метание малого мяча 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. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	1 5 1
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат Упражнения в метание малого мяча 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. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	5
	«согнув ноги» на результат Упражнения в метание малого мяча 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. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	5
	Упражнения в метание малого мяча 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. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	1
	мяча 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. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	1
	Метание малого мяча с места из положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	1 1
	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. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	1
	лицом в направлении метания в цель (1х1м) с расстояния до бм.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	1
	метания в цель (1х1м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	1
	расстояния до бм.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	1
	заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	1
	заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	1
	дальность отскока от стены; на дальность. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	1
	на дальность. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	1
	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на	1
	места, из положения стоя боком в направлении метания, на	ı
	в направлении метания, на	
	_	
	точность, дальность, заданное	
	расстояние; в цель (1х1 м) с	
	расстояния до 6 м.	
	Бросок набивного мяча (до 1 кг) 2
	из положения стоя лицом в	,
	направлении метания двумя	
	руками от груди, из-за головы	
	вперёд-вверх; снизу вперёд-	
	вверх	
	на дальность и заданное	
	расстояние.	
ВФСК «ГТО»	Метание мяча (150г) с разбега н	a 1
DYCK WITO	результат	" 1
-	posjubiai	16

тактические действия и		их различать, в зависимости от вида	ориентация на моральные ценности и
прием игры в волейбол,		спорта.	основные нормы, нравственных, духовных
прием игры в воленоол, баскетбол		Знать и соблюдать технику	идеалов, хранимых в культурных традициях
Основы знаний по игровым	В	безопасности и правила поведения	народов России; придерживаться социальных
_			народов госсии, придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм
видам спорта	процессе	при занятиях игровыми видами	
Правила техники	урока	спорта на улице и в спортивном зале,	социальной жизни в группах и сообществах;
безопасности во время		знать правила оказания первой	4. Эстетического воспитания:
занятий игровыми видами		До врачебной помощи.	формирование эстетического и этического
спорта, правила поведения		Описывают технику изучаемых	сознания через освоение культуры движения
в спортивном зале и на		игровых приемов и действий,	и культуры тела; понимание ценности
спортивной площадке.		осваивают их самостоятельно,	здорового и безопасного образа жизни;
Терминология в игровых		выявляя и устраняя	формирование гармоничной личности,
видах спорта.		типичные ошибки	развитие способности воспринимать, ценить
Правила спортивных		Взаимодействуют со сверстниками в	и создавать прекрасное в повседневной
игр.		процессе	жизни; осознание важности физической
Совершенствование		Совместного освоения	культуры и спорта как средства
психомоторных		техники игровых приёмов и	коммуникации и самовыражения.
способностей и		действий, соблюдают правила	5. Ценности научного познания:
навыков игры		безопасности	ориентация в деятельности на современную
Баскетбол.	8	Знать и	систему научных представлений об основных
Остановка двумя шагами и	0,5	демонстрировать	закономерностях развития человека,
прыжком. Повороты с мячом и	Ź	основные стойки	природы и общества, взаимосвязях человека
без.		баскетболиста в сочетании с	с природной и социальной средой; овладение
Ведение мяча в низкой, средней	0,5	передвижениями.	языковой и читательской культурой как
и высокой стойке на месте, в	0,0	Знать	средством познания мира; овладение
движении по прямой, с		и называть способы	основными навыками исследовательской
изменением		передвижения и основы	деятельности в области физической культуры
Направление движения и	0,5	технических приёмов.	и спорта; использование доступного объема
скорости. Ловля и передача мяча	0,5	Демонстрировать и применять в	специальной терминологии.
двумя руками от груди и одной		игре технические приёмы и	6. Физического воспитания, формирования
рукой от плеча на месте и в		тактические действия. Выявлять	культуры здоровья и эмоционального
движении без сопротивления и с		наиболее типичные ошибки при	благополучия:
<u> </u>		выполнении технических приёмов и	осознание ценности жизни; ответственное
пассивным сопротивлением		тактических действий;	отношение к своему здоровью и установка на
соперника.	1	Демонстрировать динамику	здоровый образ жизни (здоровое питание,
Бросок мяча одной и двумя	1	развития физических качеств и	соблюдение гигиенических правил,
руками с места и в движении без		passarian quan realin ka reera n	Tooms Admir Time Time Tooking Inpublish,

и с сопротивления защитника и		способностей.	сбалансированный режим занятий и отдыха,
в движении с пассивным		1	регулярная физическая активность);
противодействием			осознание последствий и неприятие вредных
Комбинация из освоенных	1	-	привычек (употребление алкоголя,
элементов: ловля, передача,	1		наркотиков, курение) и иных форм вреда для
ведение, бросок			физического и психического здоровья;
Индивидуальная техника	1	-	соблюдение правил безопасности, в том
защиты и нападения. Перехват	1		числе навыков безопасного поведения в
*			интернет-среде; способность адаптироваться
мяча.	1	_	к стрессовым ситуациям и меняющимся
Тактика свободного нападения.	1	-	*
Позиционное нападение (5:0).			социальным, информационным и природным
Нападение быстрым прорывом			условиям, в том числе осмысляя собственный
(2:1)			опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение
Игра по упрощенным правилам	1		принимать себя и других, не осуждая; умение
мини-баскетбола.			осознавать эмоциональное состояние себя и
Игры и игровые задание 2:1,	1		других, умение управлять собственным
3:1,3:2, 3:3, 2:2,3:3,4:4,5:5			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 геройских 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

Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча: - у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; - над собой, во встречных Колоннах ,отбивание мяча кулаком через сетку. Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с Ограниченным числом игроков (2:2,3:2, 3:3)	8 1 1 1 1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, 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 приёмыи тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении	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 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
Эстафеты, подвижные игры с	1		gramp a same a s

волейбольным мячом. Круговая	культуры здоровья и эмоционального
тренировка.	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
	истории национальных видов спорта и народных игр;
	- сознания чувства ответственности и долга перед
	Родиной на примере геройских подвигов
	спортсменов – участников Великой
	Отечественной Войны и результатов упорного

			труда выдающихся спортсменов СССР и России. 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	Уметь технически правильно	3. Духовно-нравственного воспитания:
Специально подготовительные	1	выполнять падение на спину	ориентация на моральные ценности и
упражнения самбо		перекатом через партнера.	основные нормы, нравственных, духовных
ТБ и страховка во время занятий			идеалов, хранимых в культурных традициях
единоборствами.		Знать и уметь варьировать	народов России; придерживаться социальных
2		сложность выполнения упражнений,	норм, правил поведения, ролей и форм
Захваты.	2	изменяя высоту препятствия. Уметь	социальной жизни в группах и сообществах;
Перекаты в группировке:		характеризовать и технически	4. Эстетического воспитания:
вперёд- назад, влево-вправо, по		правильно выполнять различные виды самостраховки.	формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения
кругу.		Уметь технически правильно	и культуры тела; понимание ценности
Приемы самостраховки	1	выполнять изучаемые техники	здорового и безопасного образа жизни;
Группировка при перекате назад	1	самостраховки.	формирование гармоничной личности,
из седа, из упора присев, из		Выполнять на занятиях	развитие способности воспринимать, ценить
полуприседа, из основной		самостоятельную деятельность по	и создавать прекрасное в повседневной
стойки.		закреплению техник	жизни; осознание важности физической
Самостраховка:	1	самостраховки с учётом	культуры и спорта как средства
-на спину перекатом через		требований её безопасности	коммуникации и самовыражения.
партнера.		Демонстрировать технику	5. Ценности научного познания:
Варьирование сложности	1	выполняемых упражнений	ориентация в деятельности на современную
выполнения упражнения		с соблюдением этических	систему научных представлений об основных
изменяя высоту		норм и основных правил	закономерностях развития человека,
препятствия(партнер		Уметь контролировать	природы и общества, взаимосвязях человека
располагается в седе на пятках и		функционально-	с природной и социальной средой; овладение
в упоре на предплечьях,		эмоциональное со- стояние	языковой и читательской культурой как

манекен, шести др)		C
Самастраховка	1	7
- перекатом через партнёра,		C
находящегося в упоре на		Ι
коленях и руках		ŀ
- на бок, выполняемая прыжком	1	7
через руку партнера, стоящего в		Ι
стойке.		I
- на бок кувырком в	1	F
движении выполняя		3
кувырок-полет через		F
партнера, лежащего на ковре		Į
или стоящего боком.		I
		F
- при падении на ковер	1	
спиной из основной		y V
стойки с вращением		C
вокруг продольной оси и		3
приземлением на руки.		T
- вперёд на руки из стойки на	1	Į
руках. вперёд на руки		E
прыжком.		Г
Падения на руки	1	3
прыжком назад-		П
на спину прыжком.		V
Специально подготовительные	1	Г
упражнения	1	3
Выведение из равновесия,		3
захват ног, передняя и задняя		E
подножки, подсечки		Т
Для бросков.	1	У
Ходьба на внутреннем крае		В
стопы.		I
Для зацепов «Зацеп» (снаружи	1	-3
изнутри) за столб, тонкое		П

низма на занятиях ь назначение общей и иальной физической отовки и уметь ственно выполнять жнения с учетом авленных задач на занятии олнять самооценку олнения специальных жнений. ектировать с учетом шенных ошибок. олнять большой объем сложно динационных специальноотовительных жнений с льзованием различных ств. гь сопоставлять ические движения с кениями, ечающимися в елневной жизни. ь терминологию изучаемых тов Самбо, сопоставлять с аемым материалом на тических тиях ь и уметь выполнять дение из равновесия: ком, скручиванием. Знать и аткниопыв а анты задней южки. ь и уметь выполнять днюю подножку.

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. Патриотического воспитания: -знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и

T	1		T	
	дерево, ножку стола		Знать и уметь выполнять	ценностям Российского народа на примере
	или стула.		боковую подсечку.	истории национальных видов спорта и народных
	Имитация зацепа без	1	Знать и уметь выполнять	игр; - сознания чувства ответственности и долга перед
	партнера (то же с		бросок через голову	Родиной на примере геройских подвигов
	партнером).		упором голенью в живот	спортсменов – участников Великой
	Для подхвата.	1	захватом шеи и руки.Знать	Отечественной Войны и результатов упорного
	Махи ногой назад с		и уметь выполнять зацеп	труда выдающихся спортсменов СССР и России.
	наклоном, то же с		голенью.	8. Экологического воспитания:
	кувырком вперед через		Знать и уметь выполнять подхват	-экологически целесообразного отношения к
	плечо.		под две ноги.	природе как источнику жизни на Земле, основе её
	Имитация подхвата (без	1	Знать и уметь	существования, понимания ценности здорового и
	партнера и с партнером).	•	выполнять бросок через спину и	безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и
	Имитация подхвата с	1	через	психическому здоровью, осознания ценности
	манекеном(стулом)		бедро.	соблюдения правил безопасного поведения при
	Для бросков через голову.	1	Знать и уметь выполнять	использовании спортивного инвентаря и
	Кувырок назад из положения		приёмы Самбо в положении лёжа:	оборудования в спортивных залах и на открытых
	стоя на одной ноге.			спортивных площадках
	В положении лежа на спине –		удержания, переворачивания,	
	поднимать манекен ногой, то же		болевые приёмы на руки	
	перебрасывать манекен через		и на ноги.	
	себя.		Уметь применять	
	С партнером в положении лежа		изученные приёмы	
	на спине поднимать и опускать		адекватно возникающей	
	ногой (с захватом за руки, шею).		- тактической ситуации,	
	Кувырок назад с мячом в руках	1	конструировать	
	- выталкивать мяч через себя в		комбинации из различных групп	
	момент кувырка		приёмов.	
	Для бросков через спину (через	1	Мотивированность к	
	бедро).		занятиям Самбо.	
	Поворот кругом со		Уметь применять	
	скрещиванием ног, тоже		приобретённые технические навыки	
	перешагивая через свою ногу.		в играх-заданиях и	
	Имитация броска через спину с	1	тренировочных	
	палкой(подбивая тазом,		схватках.	
	ягодицами, боком).			
	Техническая подготовка.	1		
<u> </u>				

T		
	Броски.	
	Выведение из равновесия:	
	толчком, скручиванием.	
	Бросок захватом руки и	1
	одноименной голени изнутри:	
	выполнение на партнере,	
	стоящем на колене; партнеру,	
	встающему с колена (с	
	помощью); в стойке (с	
	помощью).	
	Бросок задняя подножка с	1
	захватом ноги.	
	Передняя подножка захватом	1
	руки и туловища партнера.	
	Приемы самбо в	1
	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	1
	голенью в живот захватом шеи и	
	руки.	
	Подхват под две ноги захватом	1
	руки и туловища партнера.	
	Тактическая подготовка	3
	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» Тренировочные схватки по заданию. Кроссовая подготовка Основы знаний Кросс по пересеченной местности . Медленный, равномерный (с одной скоростью) Бег «фартлек». Смешенное передвижение Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Бег с вращенибем вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	1 6 В процессе урока 0,5 0,5 0,5 0,5	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	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
полусогнутых ногах, зигзагом.			развитие способности воспринимать, ценить
Полосы препятствий. Кросс по слабо пересеченной местности Преодоление вертикальных и	0,5	выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплексаВФСК «ГТО»	жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.
горизонтальных препятствий Бег в чередовании с ходьбой	0,5	в соответствующей возрастной категории.	5. Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную

	1200м.		Применять в практической	систему научных представлений об основных
	Бег в чередовании с ходьбой	1	деятельности приобретённые	закономерностях развития человека,
	1500м.	1	умения и навыки для развития	природы и общества, взаимосвязях человека
ВФСК «ГТО »	Шестиминутный бег на	0,5	скоростно- силовых качеств и	с природной и социальной средой; овладение
Brek Wildin	результат	0,5	координации.	языковой и читательской культурой как
	Бег 2000м на результат	1		средством познания мира; овладение
	Прикладное ориентирование	3	Уметь организовывать и проводить	основными навыками исследовательской
		0,5	игровые занятия на основе	деятельности в области физической культуры
	Упражнения на преодоление собственного веса:	0,3	изучаемого материала	и спорта; использование доступного объема
			Знать и понимать значимость	специальной терминологии.
	-подтягивание на низкой и		прикладного значения гимнастики в	6. Физического воспитания, формирования
	высокой перекладине,		жизни человека.	культуры здоровья и эмоционального
	- подтягивание различными		Уметь качественно выполнять	благополучия:
	хватами и способами,		силовые упражнения в висах и	осознание ценности жизни; ответственное
	- сгибание и разгибание рук в		упорах.	отношение к своему здоровью и установка на
	упоре лёжа,		Знать правила организации и	здоровый образ жизни (здоровое питание,
	- перенос и перекладывание		проведения эстафет с элементами	соблюдение гигиенических правил,
	снарядов(мячей и т.п.).		легкой атлетики, гимнастики,	сбалансированный режим занятий и отдыха,
	Лазание по канату (в висе на	0,5		регулярная физическая активность);
	согнутых руках, лазанье в три и		спортивных игр. Составлять индивидуальные	осознание последствий и неприятие вредных
	два приема).		комплексы	привычек (употребление алкоголя,
	Эстафеты и игры с	0,5	упражнений различной	наркотиков, курение) и иных форм вреда для
	использованием элементов		* -	
	легкой атлетики,		направленности.	физического и психического здоровья;
	спортивных игр,	0,5	Планировать, организовывать и	соблюдение правил безопасности, в том
	гимнастических упражнений.		проводить самостоятельные занятия	числе навыков безопасного поведения в
	Прыжки через вращающуюся		с контролем и регулированием	интернет-среде; способность адаптироваться
	скакалку.		физической нагрузки.	к стрессовым ситуациям и меняющимся
	Метание мяча на точность и	0,5		социальным, информационным и природным
	дальность, в цель, по стоящим и			условиям, в том числе осмысляя собственный
	движущимся мишеням, на			опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение
	точность и дальность отскока.			принимать себя и других, не осуждая; умение
	Запрыгивание на			осознавать эмоциональное состояние себя и
	гимнастические маты, скамейку,			других, умение управлять собственным
	тумбу			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 геройских 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
Раздел 4.	8	Региональный компонент	4	Раскрывать понятие техники	3.Духовно-нравственного воспитания:
Национальные, региональные и		Спортивные игры с элементами гандбола		двигательного действия и использовать основные правила ее	ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных
этнокультурные		Siesienium turoosia		освоения в самостоятельных	идеалов, хранимых в культурных традициях
особенности				занятиях.	народов России; придерживаться социальных
		Основы знаний.	В	Моделировать технику	норм, правил поведения, ролей и форм
		ТБ на занятиях по гандболу.	процессе	игровых действий и	социальной жизни в группах и сообществах;
		История гандбола. Основные правила и приёмы	уроков	приемов, варьировать ее в	4. Эстетического воспитания: формирование эстетического и этического
		игры в гандбол.		зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	сознания через освоение культуры движения
		Стойки и перемещения	0,5	процессе игровой	и культуры тела; понимание ценности
		приставными шагами боком и	,-	деятельности.	здорового и безопасного образа жизни;
		спиной вперёд.			формирование гармоничной личности,
		Комбинации из освоенных	0,5	Выполнять правила игры,	развитие способности воспринимать, ценить
		элементов техники			и создавать прекрасное в повседневной

передвижений.		уважительно относиться к	жизни; осознание важности физической
		сопернику и управлять	культуры и спорта как средства
Ведение мяча.	0,5	своими эмоциями.	коммуникации и самовыражения.
Повороты без мячаи с мячом.			5. Ценности научного познания:
			ориентация в деятельности на современную
Остановка различными	0,5		систему научных представлений об основных
способами.			закономерностях развития человека,
Освоение ловли и передачи	0,5		природы и общества, взаимосвязях человека
мяча.			с природной и социальной средой; овладение
Броски мяча. Семиметровый	0,5		языковой и читательской культурой как
штрафной бросок.			средством познания мира; овладение
			основными навыками исследовательской
Тактика игры. Нападение	0,5		деятельности в области физической культуры
Быстрым прорывом (3:2).			и спорта; использование доступного объема
Мини-гандбол.	0,5		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 Родиной на примере геройских 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
По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школы. Спортивные игры с элементами футбола	4	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных	3. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях
Основы знаний. ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол	В процессе уроков	занятиях.	народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; 4. Эстетического воспитания:
Ведение мяча с изменением направления ведущей и не	0,5		формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения

	T	
ведущей		и культуры тела; понимание ценности
ногой.		здорового и безопасного образа жизни;
Удары по воротам на точность	0,5	формирование гармоничной личности,
попадания мячом в цель.		развитие способности воспринимать, ценить
Ведение, удар (пас), приём мяча,	0,5	и создавать прекрасное в повседневной
остановка, удар по воротам.		жизни; осознание важности физической
Удар по катящемуся мячу	0,5	культуры и спорта как средства
внешней стороной подъема,		коммуникации и самовыражения.
носком, серединой лба (по		5. Ценности научного познания:
летящему мячу).		ориентация в деятельности на современную
Ведение мяча по прямой с	0,5	систему научных представлений об основных
изменением	- /-	закономерностях развития человека,
направления движения и		природы и общества, взаимосвязях человека
скорости ведущей и не ведущей		с природной и социальной средой; овладение
ногой.		языковой и читательской культурой как
Удары по воротам на точность	0,5	средством познания мира; овладение
(меткость) попадания мячом в	0,5	основными навыками исследовательской
цель.		деятельности в области физической культуры
Комбинации из освоенных	0,5	и спорта; использование доступного объема
элементов техники	0,3	специальной терминологии.
перемещений и владения мячом		6. Физического воспитания, формирования
	0,5	культуры здоровья и эмоционального
Позиционные нападения с	0,3	благополучия:
изменением позиций игроков.	0.5	осознание ценности жизни; ответственное
Игра по упрощённым правилам.	0,5	отношение к своему здоровью и установка на
Игры иигровые задания 2:1, 3:1,		здоровый образ жизни (здоровое питание,
3:2, 3:3.		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 геройских 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
•	·	•	

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	3. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях
ооласть знании		Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.	1	безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо.	народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
		1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) Организация мест занятий физической культурой.	1	Иметь представление о технике Самбо. Знать основные положения ВФСК «ГТО»и нормативные критерии. Знать и соблюдать правила техники	4. Эстетического воспитания: формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
		Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Знать простейшее строение	формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.
		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	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	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

занятий физической культурой	культуры здоровья и эмоционального
и спортом.	благополучия:
In shop rown	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 геройских 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
Раздел 2. Способы	2	2.1 Организация и проведение	1	Уметь использовать получаемые	3.Духовно-нравственного воспитания:
двигательной		самостоятельных занятий		знания, умения и навыки в	ориентация на моральные ценности и
(физкультурной)		физической культурой.		повседневной жизни, при	основные нормы, нравственных, духовных
деятельности		Самостоятельные занятия по		организации самостоятельных	идеалов, хранимых в культурных традициях
		развитию качеств и подготовке		занятий: физкультминуток,	народов России; придерживаться социальных
		к сдаче норм ВФСК		динамических часов, организации	норм, правил поведения, ролей и форм
		«ГТО».		активного отдыха и участии в	социальной жизни в группах и сообществах;
		Самостоятельное выполнение	1	спортивных и оздоровительных	4. Эстетического воспитания:
		упражнений на развитие		мероприятиях.	формирование эстетического и этического
		дыхательной и сердечно-		Наблюдать за собственным	сознания через освоение культуры движения
		сосудистой систем; на		физическим развитием и	и культуры тела; понимание ценности
		формирование «мышечного		физической подготовленностью.	здорового и безопасного образа жизни;
		корсета» и увеличение		Измерение длины и массы тела.	формирование гармоничной личности,
		подвижности суставов.	1	Измеряют пульс до, во время и после	развитие способности воспринимать, ценить
		2.2 Оценка эффективности	1	занятий физическими	и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической
		занятий физической		упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.	культуры и спорта как средства
		культурой		Составляют личный план	культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.
		Определение уровня		физического самовоспитания.	5. Ценности научного познания:
		физического состояния,		Понимать и контролировать ход	ориентация в деятельности на современную
		самоконтроль.		выполняемых действий и оценивать	систему научных представлений об основных
		Участие в сдаче норм комплекса ВФСК « ГТО».		итоги.	закономерностях развития человека,
		БФСК «ТТО».		Знать формы контроля	природы и общества, взаимосвязях человека
				самочувствия.	с природной и социальной средой; овладение
				Уметь анализировать	языковой и читательской культурой как
				Уметь анализировать	средством познания мира; овладение

 ,	
результаты тестирования своей	основными навыками исследовательской
двигательной подготовленности и	деятельности в области физической культуры
проводить сравнение с нормативами	и спорта; использование доступного объема
ВФСК»ГТО»	специальной терминологии.
соответствующей возрастной	6. Физического воспитания, формирования
категории.	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

Раздел 3. Физическое	86	3.1 Физкультурно-оздоровительная	1	Знать о влиянии физических упражнений	истории национальных видов спорта и народных игр; - сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов — участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. 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 3.Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и
совершенствование		деятельность		на телосложение.	основные нормы, нравственных, духовных
		Дыхательные и корригирующие		Знать и уметь выполнять	идеалов, хранимых в культурных традициях
		упражнения без предмета, с		упражнения для формирования и	народов России; придерживаться социальных
		предметом. Оздоровительные формы	1	закрепления навыков правильной осанки.	норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
		занятий в режиме учебного дня,	1	Планировать недельный	4. Эстетического воспитания:
		рекомендуемые		Двигательный режим с	формирование эстетического и этического
		Положением ВФСК «ГТО».		учетом различных форм	сознания через освоение культуры движения
		3.2 Спортивно-оздоровительная		двигательной активности.	и культуры тела; понимание ценности
		деятельность		С формированность	здорового и безопасного образа жизни;
		Подготовка к выполнению		устойчивых позиций на	формирование гармоничной личности,
		видов испытаний(тестов) и		ведение здорового образа	развитие способности воспринимать, ценить
		нормативов, предусмотренных		жизни, на систематические занятия	и создавать прекрасное в повседневной
		Всероссийским физкультурно-		физической культурой и	жизни; осознание важности физической
		«Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом		спортом.	культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.
		(1 10)» (аозац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015			коммуникации и самовыражения. 5.Ценности научного познания:
		Миноорнауки РФ 01 23.00.2013 N 609):			ориентация в деятельности на современную
	<u> </u>	14 007).			opheniadin p deniembnocii na coppemennylo

закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях челов с природной и социальной средой; овлад языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культ и спорта; использование доступного объя специальной терминолотии. 6. Физического воспитания, формировани культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизии; ответственик отношение к своему здоровью и установи здоровый образ жизии (доровое питание соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отды регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вред привычек (употребление алкотоля, наркотиков, курение) и иных форм вреда, физического т искического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-средствособность адаптирован к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и прирол условиям, в том числе осмысляя собствен		<u></u>	
природы и общества, взаимосвязях челое с природной и социальной средой; овлад языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культ и спорта; использование доступного обы специальной терминологии. 6. Физического воспитания, формировани культуры здоровья и эмоционального благополучия: 0. Осизнание ценности жизни; ответственне отношение к своему здоровью и установя здоровый образ жизни (здоровьо и установя здоровый образ жизни (здоровье питание соблюдение гигненических правил, сбалансированный режим занятий и отды регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вред привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасносто поведения в интернет-средс; способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся сициальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствет			систему научных представлений об основных
с природной и социальной средой; овлад языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культ и спорта; использование доступного обы специальной терминологии. 6. Физического воспитания, формирован культуры здоровья и эмоционального благополучия: 0 сознание ценности жизни; ответствение отношение к своему здоровью и установи здоровый образ жизни (здоровое питание соблюдение гитиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдерегулярная физическая активность); 0 сознание последствий и неприятие вред привычек (употребление алкоголя, наркогисков, курение) и иных форм вреда физического и психического здоровья; 2 соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-средс; способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствет			
языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культ и спорта; использование доступного обы специальной терминологии. 6. Физического воспитания, формировани культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственне отнопиение к своему здоровью и установи здоровый образ жизни (здоровье питании соблодение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отды регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вред привычек (употребление алкотоля, наркотиков, курение) и иных форм вреда физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасност поведения в интернет-средсуспособность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			природы и общества, взаимосвязях человека
средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культ и спорта; использование доступного обы специальной терминологии. б. Физического воспитания, формировани культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственно отношение к своему здоровью и установи здоровый образ жизни (здоровое питание соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отде регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вред привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			с природной и социальной средой; овладение
основными навыками исследовательской деятельности в области физической культ и спорта; использование доступного обы специальной терминологии. 6. Физического воспитания, формировани культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственно отношение к своему здоровью и установы здоровый образ жизни (здоровое питание соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отды регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вред привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			языковой и читательской культурой как
деятельности в области физической куль: и спорта; использование доступного обы- специальной терминологии. 6. Физического воспитания, формировани культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственне отношение к своему здоровью и установи здоровый образ жизни (здоровое питание соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отды регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вред привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствет			средством познания мира; овладение
и спорта; использование доступного обыс специальным, вормировани культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственне отношение к своему здоровью и установи здоровый образ жизни (здоровое питание соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отды регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вред привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда физическог о психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасности, в том числе навыков безопасности в интернет-среде; способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			основными навыками исследовательской
специальной терминологии. б. Физического воспитания, формировани культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственно отношение к своему здоровьо и установи здоровый образ жизни (здоровое питание соблюдение гитиенических правил, сбалансированный режим занятий и отды регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вред привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			деятельности в области физической культуры
6. Физического воспитания, формировани культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственно отношение к своему здоровью и установи здоровый образ жизни (здоровое питание соблюдение гитиенических правил, сбалансированный режим занятий и отды регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вред привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-средс;способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен.			и спорта; использование доступного объема
культуры здоровья и эмоционального благополучия:			специальной терминологии.
благополучия:			6. Физического воспитания, формирования
осознание ценности жизни; ответственно отношение к своему здоровью и установи здоровый образ жизни (здоровое питание соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отды регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вред привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			культуры здоровья и эмоционального
отношение к своему здоровью и установи здоровый образ жизни (здоровое питание соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отды регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вред привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			благополучия:
здоровый образ жизни (здоровое питание соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отды регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вред привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасного поведения м числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе оемысляя собствен			осознание ценности жизни; ответственное
соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отды регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вред привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			отношение к своему здоровью и установка на
сбалансированный режим занятий и отды регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вред привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			здоровый образ жизни (здоровое питание,
регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вред привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			соблюдение гигиенических правил,
осознание последствий и неприятие вред привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			сбалансированный режим занятий и отдыха,
привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			регулярная физическая активность);
наркотиков, курение) и иных форм вреда физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			осознание последствий и неприятие вредных
физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			
соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			наркотиков, курение) и иных форм вреда для
числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			A
интернет-среде; способность адаптироват к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			
к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			
социальным, информационным и природ условиям, в том числе осмысляя собствен			интернет-среде; способность адаптироваться
условиям, в том числе осмысляя собствен			
			социальным, информационным и природным
OTHER HID RESTREET HAVE BEEN HAVE BE			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 тако			признание своего права на ошибку и такого
же права другого человека.			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 геройских 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
Гимнастика с основами	10		
акробатики	0.7		2.7
Правила по Т/Б. Страховка,	0,5	Осваивать универсальные умения,	3.Духовно-нравственного воспитания:
самостраховка.	1	связанные с выполнением	ориентация на моральные ценности и
Акробатические упражнения.	l	организующих упражнений.	основные нормы, нравственных, духовных
Мост из положения лежа на		Осваивать упражнения,	идеалов, хранимых в культурных традициях
спине, из упора присев.		предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для	народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм
Кувырок вперёд в упор присев –		развития гибкости, которая дает	социальной жизни в группах и сообществах;
перекатом назад. За головой–перекатом вперёд в	1	возможность эффективнее	4. Эстетического воспитания:
упор присев и о. с.; Вперёд в	1	выполнять упражнения из любого	формирование эстетического и этического
группировке в упор присев—		вида спорта.	сознания через освоение культуры движения
перекат назад стойка на		Описывают технику	и культуры тела; понимание ценности
лопатках(держать)-перекатом		общеразвивающих упражнений с	здорового и безопасного образа жизни;
вперёд лечь и «мост»-лечь,		предметами.	формирование гармоничной личности,
вперед ле-тв и «мости-лечь,		The Advisor results	4 op. inpossinie rapitotiti inoit tili inoeth,

перекат назад с опорой руками		Составляют
- мост из положения лежа на	1	разученных у
спине, из упора присев		технику акро
кувырок вперёд в упор присев		упражнений.
 перекатом назад стойка на 		Составляют
лопатках согнув ноги –		комбинации
перекатом в перёд упор		упражнений
присев – кувырок в сторону в		гимнастичес
упор присев		сохранения г
Д.: ритмическая гимнастика с	1	развития физ
элементами хореографии		Оказывают с
Упражнения на низкой и	1	время заняти
вы со кой перекладине: висы		безопасности
стоя; стоя на согнутых руках,		Применяют у
стоя согнувшись, стоя сзади,		организации
присев, присев сзади;		тренировок.
-висы лёжа: лёжа, лёжа		
согнувшись, лёжа сзади;		
Гимнастическая перекладина	1	
(низкая) - юноши: из виса стоя		
прыжком упор, перемах левой		
(правой) вперед, назад,		
опускание в вис лежа на		
согнутых руках		
Гимнастическое бревно:	1	
-девушки: ходьба с различной		
Амплитудой движений,		
Поворотами в правую и левую		
стороны;		
Упражнения на гимнастических	1	
брусьях		
М-подъём переворотом в упор		
Толчком двумя, передвижения в		
висе, махом назад соскок.		
Прыжки со скакалкой; на месте;	1	1
в движении; на одной,		

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

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

	Пруж нором: а неманачалиться			OHLET II DI IOTOUDOG HOUS VOTUNIO VOTUN VOTONIO
	Двух ногах; с изменяющимся			опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение
	Темпом прыжков, скорости			принимать себя и других, не осуждая; умение
	И на правления вращения			осознавать эмоциональное состояние себя и
	скакалки.			других, умение управлять собственным
	Стойка на лопатках согнув			эмоциональным состоянием;
	ноги-перекатом вперёд упор			сформированность навыка рефлексии,
	присев-кувырок в сторону в			признание своего права на ошибку и такого
	упор присев из упора присев два			же права другого человека.
	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 геройских подвигов спортсменов – участников Великой
				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	В	Изучают историю лёгкой атлетики и	3.Духовно-нравственного воспитания:
	атлетике ТБ на занятиях лёгкой	процессе	запоминают имена выдающихся	ориентация на моральные ценности и
	атлетикой.	урока	отечественных спортсменов.	основные нормы, нравственных, духовных
	История лёгкой атлетики.		Описывают технику выполнения	идеалов, хранимых в культурных традициях
	Влияние легкоатлетических		беговых упражнений, осваивают её	народов России; придерживаться социальных
	упражнений на укрепление		самостоятельно,	норм, правил поведения, ролей и форм
<u> </u>		L	<u>'</u>	/ A A A

рустору д		Drygn Havor vy vormoviavor	
здоровья.		Выявляют и устраняют	социальной жизни в группах и сообществах;
Темп, скорость и объём легко		Характерные ошибки в процессе	4. Эстетического воспитания:
атлетических упражнений,		освоения.	формирование эстетического и этического
направленных на развитие		Демонстрируют	сознания через освоение культуры движения
выносливости, быстроты, силы,		вариативное выполнение	и культуры тела; понимание ценности
координационных		беговых упражнений.	здорового и безопасного образа жизни;
способностей.		Применяют беговые упражнения для	формирование гармоничной личности,
Беговые упражнения	6	развития соответствующих	развитие способности воспринимать, ценить
Низкие старты от 10до20м.	1	физических качеств, выбирают	и создавать прекрасное в повседневной
Высокие старты от 15 до 30 м		индивидуальный режим физической	жизни; осознание важности физической
Бег с ускорением:	1	нагрузки, контролируют её по	культуры и спорта как средства
- от 30до50м;		частоте сердечных сокращений.	коммуникации и самовыражения.
- от 70 до 80м.;		Взаимодействуют со сверстниками в	5. Ценности научного познания:
- от 60 до 100м.		процессе совместного освоения	ориентация в деятельности на современную
Гладкий бег (бег по дорожке	1	беговых упражнений, соблюдают	систему научных представлений об основных
стадиона):	_	правила безопасности.	закономерностях развития человека,
-с изменением направления		Знать и владеть техникой бега с	природы и общества, взаимосвязях человека
движения, коротким, средним и		ускорением, с изменением	с природной и социальной средой; овладение
длинным шагом;		направления, по разметкам, по кругу,	языковой и читательской культурой как
В чередовании с ходьбой, с		восьмёрке, дуге и	средством познания мира; овладение
преодолением		виражу.	основными навыками исследовательской
препятствий (мячи, палки и т:		Включать специальные беговые и	деятельности в области физической культуры
п.), по размеченным беговым		прыжковые упражнения в	и спорта; использование доступного объема
дорожкам;		различные формы занятий по	специальной терминологии.
с изменением длины и частоты		развитию координационных	6. Физического воспитания, формирования
шагов;		способностей.	культуры здоровья и эмоционального
По разметкам и с выполнением		Демонстрировать технику бега с	благополучия:
заданий из различных и. п. с		выполнением различных заданий.	осознание ценности жизни; ответственное
максимальной скоростью;		Описывают технику выполнения	отношение к своему здоровью и установка на
- с изменением скоросты;		прыжковых упражнений, осваивают	здоровый образ жизни (здоровое питание,
- с изменением скорости, - бег с ускорением;		её самостоятельно, выявляю и	соблюдение гигиенических правил,
Бег по кругу, дуге, восмеркой,и		устраняют характерные ошибки в	сбалансированный режим занятий и отдыха,
		процессе освоения.	регулярная физическая активность);
виражу	1	Применяют прыжковые упражнения	осознание последствий и неприятие вредных
- Челночный бег и беговые	1	для развития	привычек (употребление алкоголя,
эстафеты. Ч/Б3х10м.		соответствующих физических	наркотиков, курение) и иных форм вреда для
- С изменением скорости;			

	- Бег с ускорением;	
	Бег по кругу, дуге, восьмёрке и	
	виражу	
	Специально-беговые	1
	упражнения и задания.	
	- Эстафетный бег. Передача	
	эстафетной палочки.	
	- Эстафетное взаимодействие	
	(парах, тройках, четвёрках).	
ВФСК «ГТО»	Бег на результат 100м.	1
21011(120)	Прыжковые упражнения	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	0,5
	«перешагивание» на результат	,
	Прыжки в длину отталкивая	1
	одной ногой	
	- с места	
	- с обозначенной зоной	
	отталкивания;	
	- высоты (до 40см.)	
	Прыжок в длину способом	1
	согнув ноги:	
	- с места	

способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимолействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибкив 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

физического и психического здоровья: соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного повеления 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 геройских 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

	- с короткого разбега	
	-с 7-9 шагов разбега	
	-с 7-9 mar ов разоега -с 11 -13 шагов разбега.	
	Отталкивание . фаза полета.	
	Прыжок в длину с места	0,5
	толчком двух ног на результат	0,5
	Прыжок в длину способом	1
	«согнув ноги» на результат	1
	Упражнения в метание малого	5
	1 -] 3
	Мяча	1
	Метание малого мяча с	1
	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.	
	Метание теннисного мяча с	1
	места, из положения стоя боком	
	в направлении метания, на	
	точность, дальность, заданное	
	расстояние; в цель (1х1 м) с	
	расстояния до 6 м.	
	Бросок набивного мяча (до 1 кг)	2
	из положения стоя лицом в	
	направлении метания двумя	
	руками от груди, из-за головы	
	вперёд-вверх; снизу вперёд-	
	вверхна дальность и заданное	
	расстояние.	
ВФСК «ГТО»	Метание мяча (150г) с разбега на	1
	результат	
	Спортивные игры: технико-	16
	тактические действия и	
	прием игры в волейбол,	

баскетбол			
Основы знаний по игровым	В	Знать спортивные термины, уметь	3. Духовно-нравственного воспитания:
видам спорта	процессе	их различать, в зависимости от вида	ориентация на моральные ценности и
Правила техники	урока	спорта.	основные нормы, нравственных, духовных
безопасности во время		Знать и соблюдать технику	идеалов, хранимых в культурных традициях
занятий игровыми видами		безопасности и правила поведения	народов России; придерживаться социальных
спорта, правила поведения		при занятиях игровыми видами	норм, правил поведения, ролей и форм
в спортивном зале и на		спорта на улице и в спортивном зале,	социальной жизни в группах и сообществах;
спортивной площадке.		знать правила оказания первой	4. Эстетического воспитания:
Терминология в игровых		До врачебной помощи.	формирование эстетического и этического
видах спорта.		Описывают технику изучаемых	сознания через освоение культуры движения
Правила спортивных		игровых приемов и действий,	и культуры тела; понимание ценности
игр.		осваивают их самостоятельно,	здорового и безопасного образа жизни;
Совершенствование		выявляя и устраняя	формирование гармоничной личности,
психомоторных		типичные ошибки	развитие способности воспринимать, ценить
способностей и		Взаимодействуют со сверстниками в	и создавать прекрасное в повседневной
навыков игры		процессе	жизни; осознание важности физической
Баскетбол.	8	Совместного освоения	культуры и спорта как средства
Остановка двумя шагами и	0,5	техники игровых приёмов и	коммуникации и самовыражения.
прыжком. Повороты с мячом и		действий, соблюдают правила	5. Ценности научного познания:
без.		безопасности	ориентация в деятельности на современную
Ведение мяча в низкой, средней	0,5	Знать и	систему научных представлений об основных
и высокой стойке на месте, в		демонстрировать	закономерностях развития человека,
движении по прямой, с		основные стойки	природы и общества, взаимосвязях человека
изменением		баскетболиста в сочетании с	с природной и социальной средой; овладение
Направление движения и	0,5	передвижениями.	языковой и читательской культурой как
скорости. Ловля и передача мяча		Знать	средством познания мира; овладение
двумя руками от груди и одной		и называть способы	основными навыками исследовательской
рукой от плеча на месте и в		передвижения и основы	деятельности в области физической культуры
движении без сопротивления и с		технических приёмов.	и спорта; использование доступного объема
пассивным сопротивлением		Демонстрировать и применять в	специальной терминологии.
соперника.		игре технические приёмы и	6. Физического воспитания, формирования
Бросок мяча одной и двумя	1	тактические действия. Выявлять	культуры здоровья и эмоционального
руками с места и в движении без		наиболее типичные ошибки при	благополучия:
и с сопротивления защитника и		выполнении технических приёмов и	осознание ценности жизни; ответственное
в движении с пассивным		тактических действий;	отношение к своему здоровью и установка на

	отиводействием		Демонстрировать динамику	здоровый образ жизни (здоровое питание,
Kon	мбинация из освоенных	1	развития физических качеств и	соблюдение гигиенических правил,
эле	ементов: ловля, передача,		способностей.	сбалансированный режим занятий и отдыха,
вед	цение, бросок			регулярная физическая активность);
Инд	дивидуальная техника	1		осознание последствий и неприятие вредных
зап	циты и нападения. Перехват			привычек (употребление алкоголя,
мяч	ча.			наркотиков, курение) и иных форм вреда для
Так	ктика свободного нападения.	1		физического и психического здоровья;
Поз	зиционное нападение (5:0).			соблюдение правил безопасности, в том
Har	падение быстрым прорывом			числе навыков безопасного поведения в
(2:1	1)			интернет-среде; способность адаптироваться
Игр	ра по упрощенным правилам	1	1	к стрессовым ситуациям и меняющимся
МИН	ни-баскетбола.			социальным, информационным и природным
Игд	ры и игровые задание 2:1,	1	1	условиям, в том числе осмысляя собственный
	,3:2, 3:3, 2:2,3:3,4:4,5:5			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 геройских 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

Технико-тактические	8	Описывают технику	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 3. Духовно-нравственного воспитания:
действия и приемы игры в	O	изучаемых игровых	ориентация на моральные ценности и
волейбол		приёмов и действий,	основные нормы, нравственных, духовных
Комбинации из освоенных	1	осваивают их	идеалов, хранимых в культурных традициях
элементов техники	1	самостоятельно, выявляя и устраняя	народов России; придерживаться социальных
передвижений, остановок,		типичные	норм, правил поведения, ролей и форм
поворотов и стоек.		ошибки	социальной жизни в группах и сообществах;
Передача мяча:	1	Взаимодействуют со	4. Эстетического воспитания:
-у сетки и в прыжке через сетку;		сверстниками в процессе	формирование эстетического и этического
- сверху, стоя спиной к цели;		совместного освоения	сознания через освоение культуры движения
- сверху двумя руками на месте		техники игровых приёмов и	и культуры тела; понимание ценности
И		действий, соблюдают	здорового и безопасного образа жизни;
После перемещения вперёд;		правила безопасности	формирование гармоничной личности,
- над собой, во встречных		Знать	развитие способности воспринимать, ценить
Колоннах ,отбивание мяча		и демонстрировать основные стойки	и создавать прекрасное в повседневной
кулаком		волейболиста в сочетании с	жизни; осознание важности физической
через сетку.		передвижениями.	культуры и спорта как средства
_		Знать и называть способы	коммуникации и самовыражения.
Приём мяча:	1	передвижения и основы	5.Ценности научного познания:
- снизу двумя руками на месте, с		технических приёмов.	ориентация в деятельности на современную
перемещением вперёд, через		Демонстрировать и	систему научных представлений об основных
сетку;		применять в игре	закономерностях развития человека,
- отражённого сеткой.	1	технические приёмы и тактические действия.	природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение
Нижняя прямая подача мяча в	1	Выявлять наиболее	языковой и читательской культурой как
заданную часть площадки		типичные ошибки	средством познания мира; овладение
Прамой напанающий упор чем	1	при выполнении	основными навыками исследовательской
Прямой нападающий удар при	1		деятельности в области физической культуры
встречных передачах.			и спорта; использование доступного объема
			и спорта, использование доступного объема

T		
Игра по упрощенным		специальной терминологии.
правилам волейбола.		6. Физического воспитания, формирования
Игры и игровые задания с		культуры здоровья и эмоционального
Ограниченным числом игроков		благополучия:
(2:2,		осознание ценности жизни; ответственное
3:2, 3:3)		отношение к своему здоровью и установка на
		здоровый образ жизни (здоровое питание,
Эстафеты, подвижные игры с	1	соблюдение гигиенических правил,
волейбольным мячом. Круговая		сбалансированный режим занятий и отдыха,
тренировка.		регулярная физическая активность);
Tpermip essent		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 геройских 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	1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину	3. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и
ТБ и страховка во время занятий единоборствами.		перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать	основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях
Захваты. Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу.	2	сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные	народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; 4.Эстетического воспитания:
Приемы самостраховки Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной	1	виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.	формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
стойки. Самостраховка: -на спину перекатом через партнера.	1	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом	формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической
Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в седе на пятках и	1	требований её безопасности Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил	культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения. 5.Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных
в упоре на предплечьях,		Уметь контролировать	закономерностях развития человека,

MOHOROM MACORN TO		филичиналичи	HAMAGHALA GAMAGATRA PROMINGARANA WAYARAYA
манекен, шести др),		функционально-	природы и общества, взаимосвязях человека
	1	эмоциональное со- стояние	с природной и социальной средой; овладение
Самастраховка	1	организма на занятиях	языковой и читательской культурой как
- перекатом через партнёра,		Знать назначение общей и	средством познания мира; овладение
находящегося в упоре на		специальной физической	основными навыками исследовательской
коленях и руках		подготовки и уметь	деятельности в области физической культуры
- на бок, выполняемая прыжком	1	качественно выполнять	и спорта; использование доступного объема
через руку партнера, стоящего в		упражнения с учетом	специальной терминологии.
стойке.		поставленных задач на занятии	6. Физического воспитания, формирования
- на бок кувырком в	1	Выполнять самооценку	культуры здоровья и эмоционального
движении выполняя		выполнения специальных	благополучия:
кувырок-полет через		упражнений,	осознание ценности жизни; ответственное
партнера, лежащего на ковре		корректировать с учетом	отношение к своему здоровью и установка на
или стоящего боком.		допущенных ошибок.	здоровый образ жизни (здоровое питание,
·	1	Выполнять большой объем сложно	соблюдение гигиенических правил,
- при падении на ковер	1	координационных специально-	сбалансированный режим занятий и отдыха,
спиной из основной		подготовительных	регулярная физическая активность);
стойки с вращением		упражнений с	осознание последствий и неприятие вредных
вокруг продольной оси и		использованием различных	привычек (употребление алкоголя,
приземлением на руки.		средств.	наркотиков, курение) и иных форм вреда для
- вперёд на руки из стойки на	1	Уметь сопоставлять	физического и психического здоровья;
руках. вперёд на руки		технические движения с	соблюдение правил безопасности, в том
прыжком.		движениями,	числе навыков безопасного поведения в
Падения на руки	1	встречающимися в	интернет-среде; способность адаптироваться
прыжком назад-		повседневной жизни.	к стрессовым ситуациям и меняющимся
на спину прыжком.		Знать терминологию изучаемых	социальным, информационным и природным
Специально подготовительные	1	приёмов Самбо, сопоставлять с	условиям, в том числе осмысляя собственный
упражнения	1	изучаемым материалом на	опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение
Выведение из равновесия,		практических	принимать себя и других, не осуждая; умение
захват ног, передняя и задняя		занятиях	осознавать эмоциональное состояние себя и
		Знать и уметь выполнять	других, умение управлять собственным
подножки, подсечки Для бросков.	1	выведение из равновесия:	эмоциональным состоянием;
	1	толчком, скручиванием. Знать и	сформированность навыка рефлексии,
Ходьба на внутреннем крае		уметь выполнять	признание своего права на ошибку и такого
стопы.	1	варианты задней	же права другого человека.
Для зацепов	1	подножки.	Патриотического воспитания:
«Зацеп»(снаружи изнутри) за			

столб, тонкое ,	* '	Знать и уметь выполнять	-знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру;
стола или стула		переднюю подножку.	их вклада в мировои спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное
Имитация за партнера (то же с партнером).	боковую подсечку. Знать и уметь выполнять	отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных
Для подхвата Махи ногой и наклоном, то кувырком впоплечо.	назад с э же с еред через	бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью. Знать и уметь выполнять подхват	игр; - сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов — участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
Имитация по партнера и ст		под две ноги.	8. Экологического воспитания: -экологически целесообразного отношения к
Имитация по манекеном(стул	дхвата с 1	Знать и уметь выполнять бросок через спину и через	природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и
поднимать мано перебрасывать себя. С партнером в на спине подни ногой (с захвате	из положения гоге. межа на спине — екен ногой, то же манекен через положении лежа мать и опускать ом за руки, шею). с мячом в руках ияч через себя в	бедро. Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать	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
бедро). Поворот кругом скрещиванием перешагивая че	ног, тоже	комбинации из различных групп приёмов. Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять	
имитация орос палкой(подбива ягодицами, бок Техническая по	ая тазом, ом).	приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных	
телинческая по	ATOTOBIA.	L	

Броски.		схватках.
Выведение из равнове	сия:	
толчком, скручивание		
Бросок захватом руки	*	
одноименной голени и		
выполнение на партне	* -	
стоящем на колене; па		
встающему с колена (с		
помощью); в стойке (с	;	
помощью).		
Бросок задняя поднож	ка с 1	
захватом ноги.		
Передняя подножка за	ахватом 1	
руки и туловища парти	нера.	
Приемы самбо в	1	
положении лежа Бог	ковая	
подсечка под		
выставленную ногу:	:	
выполнение подсеч	ки	
партнеру, стоящему	[′] на	
колене; выполнение	;	
подсечки партнеру,		
скрестившему ноги;	,	
выполнение подсечн	ки	
партнеру в стойке.		
Бросок через голову у	пором 1	
голенью в живот захва	том шеи и	
руки.		
Подхват под две ноги	захватом 1]
руки и туловища парті	нера.	
Тактическая подготові	ка 3	
игры-задания.		
Подвижные игры: «по	ймай	
лягушку» ,«фехтовани	ie»,	
«выталкивание в прис	еде»,	
«выталкивание спиной	Á»,	

«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. Кросс по пересеченной местности . Медленный, равномерный (с одной скоростью) Бег «фартлек». Смешенное передвижение Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Бег с вращенибем вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. Полосы препятствий. Кросс по слабо пересеченной местности Преодоление вертикальных и	1 6 В процессе урока 0,5 0,5 0,5 0,5	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.
горизонтальных препятствий		возрастной категории.	коммуникации и самовыражения.
Бег в чередовании с ходьбой	0,5	Применять в практической	5. Ценности научного познания:

	1200м.		деятельности приобретённые
	Бег в чередовании с ходьбой 1500м.	1	умения и навыки для развития скоростно- силовых качеств и
ВФСК «ГТО »	Шестиминутный бег на	0,5	координации.
	результат Бег 2000м на результат	1	Уметь организовывать и проводить
	Прикладное-ориентирование	3	игровые занятия на основе
	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.). Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).	0,5	изучаемого материала 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
	Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики, спортивных игр, гимнастических упражнений.	0,5	упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием
	Прыжки через вращающуюся скакалку.		физической нагрузки.
	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	

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 исслеловательской 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 мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; - сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов — участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. 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
Раздел 4.	8	Региональный компонент	4	Раскрывать понятие техники	спортивных площадках 3.Духовно-нравственного воспитания:
Национальные,		Спортивные игры с		двигательного действия и	ориентация на моральные ценности и
региональные и этнокультурные		элементами гандбола		использовать основные правила ее освоения в самостоятельных	основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях
особенности				занятиях.	народов России; придерживаться социальных
		Основы знаний.	В	Моделировать технику	норм, правил поведения, ролей и форм
		ТБ на занятиях по гандболу.	процесси	игровых действий и	социальной жизни в группах и сообществах;
		История гандбола. Основные правила и приёмы	уроков	приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и	4. Эстетического воспитания: формирование эстетического и этического
		игры в гандбол.		условий, возникающих в	сознания через освоение культуры движения
		Стойки и перемещения	0,5	процессе игровой	и культуры тела; понимание ценности
		приставными шагами боком и		деятельности.	здорового и безопасного образа жизни;
		спиной вперёд.	0.5		формирование гармоничной личности,
		Комбинации из освоенных	0,5		развитие способности воспринимать, ценить

1	T		T - D	
	элементов техники		Выполнять правила игры,	и создавать прекрасное в повседневной
	передвижений.		уважительно относиться к	жизни; осознание важности физической
			сопернику и управлять	культуры и спорта как средства
	Ведение мяча.	0,5	своими эмоциями.	коммуникации и самовыражения.
	Повороты без мячаи с мячом.			5. Ценности научного познания:
				ориентация в деятельности на современную
	Остановка различными	0,5		систему научных представлений об основных
	способами.			закономерностях развития человека,
	Освоение ловли и передачи	0,5		природы и общества, взаимосвязях человека
	мяча.			с природной и социальной средой; овладение
	Броски мяча. Семиметровый	0,5		языковой и читательской культурой как
	штрафной бросок.	,,,,		средством познания мира; овладение
	mipuquon oposom			основными навыками исследовательской
	Тактика игры. Нападение	0,5	-	деятельности в области физической культуры
	Быстрым прорывом (3:2).	0,5		и спорта; использование доступного объема
	Мини-гандбол.	0,5	-	специальной терминологии.
	ічини-гандоол.	0,5		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
			Родиной на примере геройских 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
По онбору унивала унанича	4	-	спортивных площадках
По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школы.	7		3. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и
спортивные игры с			основные нормы, нравственных, духовных
элементами футбола			идеалов, хранимых в культурных традициях
Основы знаний.	В	Раскрывать понятие техники	народов России; придерживаться социальных
ТБ на занятиях по футболу.	процессе	двигательного действия и	норм, правил поведения, ролей и форм
История футбола.	уроков	использовать основные правила ее	социальной жизни в группах и сообществах;
Правила игры в футбол	JPOROB	освоения в самостоятельных	4. Эстетического воспитания:
Ведение мяча с изменением	0,5	занятиях.	формирование эстетического и этического
2 - A-mile will be nomenterment	1 2,2		

направления ведущей и не ведущей ногой.	
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 иигровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	0,5

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

1		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 геройских подвигов
		спортсменов – участников Великой
		Отечественной Войны и результатов упорного
		труда выдающихся спортсменов СССР и России. 8. Экологического воспитания:
		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:	СОГЛАСОВАНО:	
Протокол заседания	Заместитель директора по УВР	
методического объединения	/	/
учителей физической культуры МБОУ СОШ №8 им		
А.Ф. Романенко		
20 /А.Л. Красавин./	20 года	