

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ ТРЕТЬЕГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

1. Патриотическое воспитание:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

2. Гражданское воспитание:

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

4. Эстетическое воспитание:

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.

5. Популяризация научных знаний:

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.

7. Трудовое воспитание:

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

8. Экологическое воспитание:

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Метапредметные результаты

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью

возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративно-го образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты:

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими

упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом напрыгивания с последующим спрыгиванием (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол** (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди места и в движении);
 - волейбол** (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из раз-ученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью индекса Кетле и ортостатической пробы (по образцу);
- выполнять лазание по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом наступания и прыжковым бегом, применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении);

использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к

пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, задержки дыхания; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

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

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Самбо. Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приемы самоотраховки: на спину через партнера; на бок кувырком в движении; выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на боку или стоящего боком; вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках.

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

Техническая подготовка. Tактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию

Гимнастика с основами акробатики.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов					Характеристика видов деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.		
Раздел 1. Основы знаний								
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов	Страницы истории зарождения Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их поведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском	В процессе урока					Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	1,2,3,4,5,6,7,8

спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. <i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. <i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. <i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.		Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие	
--	--	--	--	--

	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах						Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнения утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физической культурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки								
Легкая атлетика.		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.		
Беговые упражнения	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5 класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	14	14	14	14	14	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и	2,3,4,6

	6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 7 класс Бег с ускорением отрезков от 30-40 м. Скоростной бег от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м 8 класс Низкий старт до 30 м. Скоростной бег от 70 – 80 м. Бег на результат 100 м. 9 класс Низкий старт до 30 м. Скоростной бег от 70 – 80 м. Бег на результат 100 м.					устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
На овладение техникой длительностью бега	<i>Овладение техникой длительного бега</i> 5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. 6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. 7 класс Бег в равномерном темпе от до 20 мин. Бег на 1500 м 8 класс Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки) 9 класс Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)					Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
Прыжковые упражнения	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> 5 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. 6 класса Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.					Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки	1,2,3

	7 класс Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов 8-9 класс Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов Овладение техникой прыжка в высоту 5 класс Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. 6 класс Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега 7-9 класс Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега						в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
Метание малого мяча	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> 5-6 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. 7-9 класс Бросок набивания мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заднюю и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.						Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
Развитие выносливости	5-6 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.						Применяют разученные упражнения для развития выносливости	

	7-9 класс Кросс до 15 минут, бег с препятствиями, круговая тренировка							
Развитие скоростно-силовых способностей	5-6 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. 7-9 класс Всевозможные многоскоки, метания в цель и на дальность, толчки и броски набивных мячей с учетом половых и возрастных особенностей.						Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	5,6,7
Гимнастика		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятия физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	12	12	12	12	12	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	1,2,4,6,7
Организующие команды и приёмы	<i>Освоение строевых упражнений</i> 5 -9 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.						Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> 5-9 классы Сочетание различных положений рук,						Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	

	ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах							
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> 5-9 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками						Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	
Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> 5 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. 6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. 7 – 9 класс Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне; Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.						Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	

Опорные прыжки	<i>Освоение опорных прыжков</i> 5 класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). 6 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 1000-110 см). 7-9 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110-115 см).						Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
Акробатические упражнения и комбинации	<i>Освоение акробатических упражнений</i> 5 класс Кувырок вперёд и назад; стойки на лопатках. 6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7-9 класс Стойка на голове, кувырок вперед и назад (мальчики), девочки мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки.						Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
Развитие координационных способностей	5-9 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Эстафеты						Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	5-9 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами						Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
Развитие скоростно-силовых способностей	5-9 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча						Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	

Развитие гибкости	5-9 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами						Используют данные упражнения для развития гибкости	
Спортивные игры		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.		
Баскетбол		14	14	14	14	14		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.						Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	1,2,5,8
Овладение техникой передвижений. Остановок, поворотов и стоек.	5-9 классы Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).						Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.	
Освоение ловли и передач мяча	5-9 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге).						Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.	
Освоение техники ведения мяча	5-9 классы Ведение мяча в низкой, средней и						Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	

	высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.						осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.	
Овладение техникой бросков мяча	5-9 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины- 3. 60 м.						Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.	
Освоение индивидуальной техники защиты	5-9 классы Вырывание и выбивание мяча., перехват мяча						Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5-9 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля.передача, ведение, бросок, техника перемещений и владения мячом.						Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	5-9 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения						Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в	

координационных способностей.	мячом.						зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
Освоение тактики игры	5-6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0), без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».						Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5-6 классы Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Тактика свободного нападения с изменением позиций 8-9 класс Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.						Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
Волейбол		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	16	16	16	16	16	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	
Овладение техникой передвижений. Остановок, поворотов и стоек.	5-9 классы Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий(сесть на пол,						Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	

	встать, подпрыгнуть и др.) . Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).						Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.	
Освоение техники приёма и передач мяча	5-9 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.						Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 класс Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6класс Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. 7-9 класс игра по правилам						Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров	5-9 классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирования, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме;						Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	

движений, способностей к согласованию движений и ритму)	всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:2, 3:3.							
Развитие выносливости	5-9 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин						Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	5-9 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Тоже через сетку.						Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	
Освоение техники нижней прямой подачи	5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. 6- класс Тоже через сетку.						Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.	
Освоение техники прямого нападающего удара	5-6 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Атакующие действия. Прямой						Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	

	нападающий удар						ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5-6 классы Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.						Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6- класс Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. 7-9 усложняются выполнение изученных приемов.						Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
Освоение тактики игры	5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (6:0), без изменения позиций игроков. 6-9 класс Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиции.						Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
Футбол		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.						Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.	5,7,8

	Правила техники безопасности.						Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	5 класс Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений, финты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). 6- 9 класс Дальнейшее закрепление техники.						Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.	
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. 6-9 класс Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.						Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.	
Овладение техникой ударов по воротам	5 класс Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. 6-9- класс Продолжение овладения техникой ударов по воротам						Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5-9 классы Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам						Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5-9 классы Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом						Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
Освоение тактики игры	5-6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7-9 игра по правилам.						Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
Кроссовая подготовка		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.		
Беговые упражнения	<i>Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции</i> 5-6 классы Бег в равномерном темпе от 5-6 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. 7-9 класс Кросс до 15 минут, бег с препятствиями, круговая тренировка	12	12	12	12	12	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений.	2,3,7
	<i>Овладение техникой преодоление препятствий</i> 5-6 классы						Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений,	

	Бег с препятствием. Вбегание и сбегание по пологому склону 7-9 класс Бег с преодолением препятствий.						соблюдая технику безопасности.Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	
	<i>Развитие выносливости</i> 5-6 классы Бег в медленном темпе от 10-12мин.с изменением скорости по отрезкам 100-150м. Бег 1000м. Бег 1500м.						Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.	
	<i>Совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий</i> 5-6 классы Переменный бег по пересеченной местности от 7-9мин, 7-9 класс бег до 20 минут.						Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.	
Элементы единоборств .Самбо		34	34	34	34	34		
На овладение техникой приемов	5 класс- приемы самостраховки - удержания; - перевороты; - варьирование сложности выполнения упражнения; -самостраховка перекатом через партнера; - самостраховка на бок кувырком в движении; - самостраховка вперед на руки из стойки на руках; - игры задания. 6 класс –приемы самостраховки -удержания -перевороты - болевые приемы - выведение - броски захватом ног - подножки - подсечки -зацепы -через спину	2 2 2 2 4 4 4 2 8	2 2 2 2 4 4 4 2 8	2 1 1 1 1 1 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1	2 1 1 1 1 1 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1	2 1 1 1 1 1 1 1 1 6 1 1 1 1 1 1 1	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.	1,2,3,6,8

	-через бедро - через спину			1 1 1	1 1 1	1 1 1		
На развитие координационных способностей	7-9 класс Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры.	В процессе уроков					Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	
На развитие силовых способностей	7-9 класс Силовые упражнения и единоборства в парах	В процессе уроков					Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
Раздел 3. Развитие двигательных способностей								
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: Гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость						Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения	
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, и физкультпауз (подвижных перемен)	Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту						Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведенным показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведенным показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою силу быстроты по приведенным показателям	

	<i>Выносливость</i> Упражнения развития для выносливости <i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости						Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою силу быстроту по приведенным показателям	
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологическому требованию).	<i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.						Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	
Итого:		102	102	102	102	102		

4. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№п\п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение», 2012	1
2	«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.	1

3	«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.	1
4	Олимпийские игры. Познавательльно-игровая деятельность, 1-11 классы / авт.- сост. Н.В. Барминова и др. – Волгоград: Учитель 2013.	1
5	Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е.А. Бабенкова, - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.	1
6	«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.	1
7.	Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / авт.- сост. Н.Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009.	1
8.	Физическая культура: Сценарии праздников и игровых занятий: 1-6 классы: книга для учителя. М.: Издательство «Первое сентября», 2003	1
	Информационно-коммуникативные средства	
1	Мультимедийные средства обучения	1
	Экранно-звуковые пособия	
	Технические средства обучения	
1	Компьютер с программным обеспечением	1
2	Интерактивная доска	1
3	Мультимедийный проектор	1
4	Документ - камера	1
	Инвентарь	
1	Секундомер	1
2	Эстафетная палочка	4
3	Мяч баскетбольный	20
4	Мяч волейбольный	20
5	Мяч футбольный	5
6	Обруч	10
7	Скакалка	20
8	Мяч теннисный	9
9	Спортивный мат	10
10	Фишки для эстафет и спортивных игр	20
11.	Рулетка 10 м.	1
12.	Гимнастический козел	1
13.	Мост гимнастический подкидной	1

14.	Гантели	4
15.	Мяч набивной 1 кг.	8
16.	Скамейка гимнастическая	4
17.	Стойка для прыжков в высоту	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей
от «_____» _____ 201_____ года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

«_____» _____ 201_____ года