

Кущевский район, Х. Глебовка
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средней образовательной школы
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

Решением педсовета протокол № 1
от 31.08.2022 года

Председатель педсовета

Подпись руководителя УО

В.В. Шамян

ФИО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По **физической культуре**

(указать учебный предмет, курс)

Степень обучения (класс) **основное общее образование 5-9 классы**

(начальное общее, основное, среднее общее, образование с указанием классов)

Количество часов: 340

Учитель: Никулин Владислав Владимирович

Программа по физической культуре разработана на основе:

1. Примерной основной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15));

2. Основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 33 имени Литвинова П.С. на 2022-23 годы, принятой решением педагогического совета МБОУ СОШ № 33 им. Литвинова П.С., протокол № 1 от 31 августа 2022 года.

(указать программу/программы, издательство, год издания при наличии)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Программа разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1577);

2. Примерной основной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);

3. ООП ООО МБОУ СОШ № 33 им. Литвинова П.С. на 2022-2023 г. (с изменениями и дополнениями).

4. Программы воспитания МБОУ СОШ № 33 им. Литвинова П.С. Кондратенко от 31 августа 2022 г., протокол №1.

5. УМК М.Я. Виленского и В.И. Ляха, включённых в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованных к использованию.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

2. Закон Краснодарского края от 16.07. 2013г. № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае (с изменениями и дополнениями).

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»» «ГТО».

5. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014г. №540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»» «ГТО».

6. Приказ Минспорта России от 19.06. 2017г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

7. Приказ Минобрнауки РФ от 23.06.2015 № 609

8. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2019 № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы на 2020-2024 годы».

Рабочая программа рассчитана на 340 часов (34 учебных недели) на пять лет обучения (по 2 ч в неделю): в 5 классе - 68 ч, в 6 классе - 68 ч, в 7 классе - 68 ч, в 8 классе - 68 ч, в 9 классе – 68 часов.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и введен раздел «Кроссовая подготовка». *Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015года №1/15).*

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Самбо». В связи с включение в вариативную часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» элементов борьбы самбо МАОУ СОШ № 1 им. Н. И. Кондратенко участвует в проекте введения элементов борьбы самбо на уроках физической культуры как региональный компонент. Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. *(Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №1/15)).*

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура»:

– развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлена на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

1. Гражданское воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о

спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

— сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Патриотическое воспитание

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

— уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

— оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3. Духовно-нравственного воспитание:

— быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

— проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

— стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

— уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

— быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших;

— знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну.

4. Эстетическое воспитание:

- формирование потребности и способности замечать и воспринимать красоту действительности, анализировать и оценивать ее;
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

6. Трудовое воспитание:

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

7. Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответ отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

8. Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - умение 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;
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей

и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Блок «Выпускник научится», включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
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;	• <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>
• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	• <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i>
• 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;	• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i>
• 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	

<p>доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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;
<ul style="list-style-type: none"> • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; 	<ul style="list-style-type: none"> • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
<ul style="list-style-type: none"> • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; 	
<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; 	
<ul style="list-style-type: none"> • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; 	
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
<p>Физическое совершенствование</p>	

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	• <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>
• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	• <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>
• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	• <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>
• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;	• <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i>
• 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;	• <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>
• выполнять основные технические действия самбо	• <i>выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;</i>
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	• <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i>

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».

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего

выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России.

Развитие Самбо в России

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

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.

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).

Физическое совершенствование

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 гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). 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.

Элементы «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

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).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 5 - 9 классов

№. п\п	Разделы, темы	Количество					
		Рабочая программа (из расчета 2 часа в неделю)	5	6	7	8	9
1.1.	Физическая культура как область знаний	41	9	8	8	8	8
1.1.1.	История и современное развитие физической культуры	15	4	4	3	2	2
1.1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	12	3	2	2	2	3
1.1.3.	Физическая культура человека	14	2	2	3	4	3
1.2	Способы физкультурной деятельности	10	2	2	2	2	2
1.2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
1.2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
1.3.	Физическое совершенствование	247	50	50	49	49	49
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	1	1	1	1	2
1.3.2	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).	213	42	44	43	42	42
1.3.2.1	- гимнастика с основами акробатики	52	10	12	10	10	10
1.3.2.2	- легкая атлетика	58	11	11	12	12	12
1.3.2.3	- спортивные игры: баскетбол, волейбол	50	10	10	10	10	10

1.3.2.4	спортивные игры: футбол, мини-футбол (футбола)	22	4	5	5	4	4
1.3.2.5	- кроссовая подготовка	30	6	6	6	6	6
1.3.3.	Прикладно – ориентированная деятельность	23	4	5	5	4	5
	Итого разделы 1.1. – 1.3.	295	58	59	59	58	61
2.1.	Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола)	19	4	4	4	4	3
2.2	Региональный компонент элементы самбо.	27	6	4	5	6	6
	Итого разделы 2.1. – 2.2.	43	10	8	9	10	9
	Всего	340	68	68	68	68	68

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 классы 2 часа в неделю, всего 340 ч.

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов					Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл		
1.1.Физическая культура как область знаний – 40 часов		8	8	8	8	8		
1.1.1 История и современное развитие физической культуры – 15 ч.		4	4	3	2	2		
Олимпийское движение в России. Физическая культура в	Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности.	1	1				Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского	1,2,3, 4,5,7, 8

современном обществе. Развитие Самбо в России Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Разновидности и организация пеших туристических походов. Организация и проведение многодневного туристического похода	1	1	1	1	1	движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. 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.	
1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 12 ч		2	2	2	3	3		
Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Понятие о технике	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости. Понятие о технике Самбо Организация мест занятий физической культурой. Техника безопасности и	1	1	1	1	1	Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить понятие и физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	1,2,3, 4,5,7

Самбо Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».			1	1	1	Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.	
1.1.3 Физическая культура человека – 13 ч.		2	2	3	3	3		
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.	Человек-части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. 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 занятий физической культурой и спортом.	1 0,5 0,5	1 0,5 0,5	1 1 1	 1 1	 1 1 1	Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	3,4,5 ,7,8
1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 10ч.		2	2	2	2	2		
1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 5 ч		1	1	1	1	1		

<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p>	<p>Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики.</p> <p>Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p> <p>Организация своего активного отдыха.</p> <p>Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.</p> <p>Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	1	1	1	1	1	<p>Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.</p> <p>Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Измерение длины и массы тела.</p>	1,2,3, 4,5,7, 8
1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой - 5 ч.		1	1	1	1	1		
<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с</p>	<p>Соблюдение режима дня и личной гигиены.</p> <p>Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.</p> <p>Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике.</p> <p>Определение уровня физического</p>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и</p>	1,2,3, 4,5,7

помощью простейших функциональных проб).	состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК»ГТО».			0,5		0,5	после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания. Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории.	
1.3 Физическое совершенствование – 247 ч		50	50	49	49	49		
1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 7 ч.		1	1	1	2	2		
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. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении</i>	Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК»ГТО». Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые	1	1	1	1	1	Знать и влияние физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой	1,2,3, 4,5,7, 8

опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	Положением ВФСК «ГТО».						и спортом.	
1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 215 часов		44	44	43	42	42		
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):								
1.3.2.1 Гимнастика с основами акробатики – 54ч		12	12	10	10	10		
Организующие команды и приемы.	Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении.	0,5 0,5 1	0,5 0,5 1	0,5 0,5	0,5 0,5	0,5 0,5	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	3,4,5 ,7

<p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p>	<p><u>Акробатические упражнения.</u></p> <p>- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.;</p> <p>- из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекатом назад с опорой руками за головой – перекатом вперёд в упор присев и о.с.;</p> <p>- из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.;</p> <p>- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.</p>	2						Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	1,2,3 ,4,5, 7,8
	Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1	1			2	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
	<p><u>Упражнения на низкой и высокой перекладине:</u></p> <p>- висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя</p>	1	1	1	1		1	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. Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и	

ВФСК «ГТО»	согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади; -висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади; -висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги; -вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах; - вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках. <u>Гимнастическая перекладина (низкая)</u> - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.	2	2	1	1	1	высокой перекладине, лазание по канату. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.	
	<u>Гимнастическая перекладина:</u> 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом	2	1	1	1	1		

	толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.							
	<u>Гимнастическое бревно:</u> - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек;соскок в глубину).	1	1	1	1	1		
	<u>Упражнения на гимнастических брусьях</u> М-подъём переворотом в упор толчком двумя,передвижения в висе,махом назад соскок.	0,5	1	1	1	1		
	Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъем переворотом на нижнюю жердь							
	Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		

	изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.							
1.3.2.2 Легкая атлетика – 58ч		11	11	12	12	12		
Основы знаний по легкой атлетике	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	В процессе занятий					Изучают историю лёгкой атлетике и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	3,4,5,7,8
Беговые упражнения – 20ч.		4	4	4	4	4		
	Старт из различных исходных положений. Финиширование. Низкие старты от 10 до 20м. Высокие старты от 15 до 30 м. Бег с ускорением: - от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м; - от 60 до 100 м. Гладкий бег (бег по дорожке стадиона): - с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; - в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки	0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5	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.	3,4,5,7

ВФСК «ГТО»	и т: п.), по размеченным беговым дорожкам; -с изменением длины и частоты шагов; - по разметкам и с выполнением заданий; -из различных и. п. с максимальной скоростью; - с изменением скорости; - бег с ускорением; - бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3х10м.Специально- беговые упражнения и задания.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	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.		
	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
	Бег на результат 60м.	0,5	0,5						
	Бег на результат 100 м.			05	05	0,5			
Прыжковые упражнения- 25ч.		4	4	5	5	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.	0,5	0,5	1	1	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со	3,4,5,7,8	
	Прыжки в высоту: - с прямого, бокового и разбега по дуге;	0,5	0,5	1	1	1			

ВФСК «ГТО»	- с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги. - с 7-9 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
	Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: -с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: - с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). - с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; - на определённое расстояние в длину, по отметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Прыжок в длину способом согнув ноги: - с места; с короткого разбега; -с 7—9 шагов разбега; - с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Прыжок в длину способом «согнув	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		

	ноги» на результат.							
Упражнения в метании малого мяча – 15 ч.		3	3	3	3	3		
ВФСК «ГТО»	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	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	3,4, 5,7, 8
	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.	1	1	1	1	1		
	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.	1	1	1	1	1		
	Метание мяча (150г) с разбега на результат.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
1.3.2.3 Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол – 50 ч		10	10	10	10	10		
Основы знаний по игровым видам спорта	Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Терминология в игровых видах спорта.	в процессе уроков					Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях	3,4, 5, 7

	Правила спортивных игр. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры						игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.	
Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 25 ч.		5	5	5	5	5		
Баскетбол.	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	0,5	0,5	0,5			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 баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	1,2,3,4,5,7,8
	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов.	0,5	0,5	0,5				
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	0,5	0,5	0,5				
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		

	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	0,5	0,5	0,5	1	1		
Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол -25ч.		5	5	5	5	5		
Волейбол	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	0,5	0,5	0,5			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 приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	1,2,3, 4,5,7
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	0,5	0,5	1	1	1		
	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	1	1	1	1		
	Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой.	0,5	0,5	0,5	1	1		
	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	0,5	0,5	0,5	1	1		
	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	0,5	0,5	0,5				
	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	1	0,5	0,5	0,5		
	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		

1.3.2.4 Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе – 23 ч		5	5	5	4	4		
основы знаний	ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол.	в процессе уроков					Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	1,2,3,4,5,7
технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе	Перемещения в стойке из различных положений.	0,5	0,5	0,5			Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1,2,3,4,5,7,8
	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	0,5	0,5	0,5				
	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Передача мяча, ведение мяча, игра головой.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Использование корпуса. Обыгрывание сближающихся противников. Финты.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5	0,5	0,5				
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.				0,5	0,5		
	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			

1.3.2.5 Кроссовая подготовка – 30 ч		6	6	6	6	6		
Основы знаний	Понятие выносливость. Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.	в процессе уроков					Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	1,2,3,4,5,7
Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий Подвижные игры на выносливость и скорость	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	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.	1,2,3,4,5,7,8
	Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Смешанное передвижение.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин;	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Равномерный бег до 12 минут.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Кросс по слабопересечённой местности.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Бег в чередовании с ходьбой 1200м..	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Бег в чередовании с ходьбой 1500м.							
Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров»				0,5	0,5			
ВФСК «ГТО»	Шестиминутный бег на результат.	1	1	1	1	1		
	Бег 1000м на результат.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Бег 2000м на результат.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
1.3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность -25ч		5	5	5	5	5		

<p><i>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.</i></p> <p><i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).</p>	Упражнения на преодоление собственного веса:	1	1	1	1	1	Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.	1,2,3,4,5,7
	-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.).	1	1	1	1	1	Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала	
	Многоскоки:						Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.	
	-с места и разбега (на результат),						Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.	
	- на одной и двух ногах,						Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	
	-с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад.						Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.	
	Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.	
	Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики, спортивных игр, гимнастических упражнений.	1	1	1	1	1		
	Прыжки через вращающуюся скакалку.	0,5	0,5	0,5				
	Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.				0,5	0,5		
	Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
2.1. Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола) – 18ч		4	4	4	3	3		
	ТБ на занятиях по гандболу. История	в процессе уроков					Раскрывать понятие техники двигательного действия и	1,2,3

основы знаний	гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.						использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	,4,5, 7,8
	Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами. Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	 0,5 0,5 0,5 0,5	 0,5 0,5 0,5 0,5	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1,2,3 ,4,5, 7,8
2.2 Региональный компонент (элементы самбо) – 27ч		5	5	5	6	6		
Специально-подготовительные упражнения Самбо	Приёмы самостраховки: - на спину через партнера; - на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; -на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; - вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; -из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом	1,2,3 ,4,5, 7

Техническая подготовка.	Упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.	1	1	1	1	1	<p>требований её безопасности</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p> <p>Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях</p> <p>Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p> <p>Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях</p> <p>Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием.</p> <p>Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.</p> <p>Знать и уметь выполнять переднюю подножку.</p>	
	<p>Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний.</p> <p>Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа</p>	1	1	1	1	1		
	<p>Элементы бросков в Самбо:</p> <p>выведение из равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -толчком, скручиванием; -захватом руки и одноименной голени изнутри; - задней подножки; задней подножки с захватом ноги; - передней подножки; боковой подсечки; - через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; - зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. <p>Элементы приемов Самбо в положении лежа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; -узла плеча ногой от удержания сбоку; - рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); -рычага локтя захватом руки между ног; - ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. <p>Игры-задания:</p> <p>«поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание</p>	1	1	1	1	1		
Тактическая подготовка.								

ВФСК «ГТО»	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), «скачки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку». Учебные схватки по заданию.				1	1	Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью. Знать и уметь выполнять подхват под две ноги. Знать и уметь выполнять бросок через спину и через 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 комбинации из различных групп приёмов. Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.	
------------	--	--	--	--	---	---	--	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО
учителей физической культуры и ОБЖ
от «31» августа 2022г. № 1
_____/Ю.Е. Коновалова/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____/Н.Е. Чаплина/
«31» августа 2022г.

