

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5-9 КЛАСС

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 2009 г. №1897**) данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:** Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций

### 1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и много конфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных 16 спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России

### 2. Гражданского воспитания:

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

### 3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; 17 придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовнонравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

#### **4. Эстетического воспитания:**

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

#### **5. Ценности научного познания:**

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

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

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему 18 здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет - среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### **7.Трудового воспитания:**

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

#### **8. Экологического воспитания:**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

В таблице 4 представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):

- 1 - Патриотическое воспитание
- 2 - Гражданское воспитание
- 3 - Духовно-нравственное воспитание
- 4 - Эстетическое воспитание
- 5 - Ценности научного познания
- 6 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
- 7 - Экологическое воспитание
- 8 - Трудовое воспитание

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **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», вносится 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>
<b>Знания о физической культуре</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>

качеств;	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>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;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	
<b>Физическое совершенствование</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>выполнять технико-тактические действия</i></li> </ul>

хорошо освоенных упражнений;	<i>национальных видов спорта;</i>
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	• <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в гандбол, футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	• <b><i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></b>

Комплекс ГТО наделен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытание (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный, бронзовый знаки является качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

## 2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углубленное 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 08.04.2015 года №1/15). Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий). 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 «Элементы единоборств». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования, и перестроения двигательных действия, , 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 08.04.2015 года «1/15).*

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе - 68 ч, 2 часа в неделю в 6 классе - 68 ч, в 7 классе - 102 ч, в 8 классе - 102 ч, в 9 классе – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование». Рабочая программа рассчитана на 442 часа (34 учебных недели) на пять лет обучения.

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разно-уровневого обучения.

## **Физическая культура как область знаний**

### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности.*

*Олимпийское движение в России.*

*Современные Олимпийские игры.*

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.

*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**

Оценка эффективности занятий.

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

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

*Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на 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 гандбол, футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Атлетические единоборства: приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка

Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

*Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

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

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

### **Региональный компонент**

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандбол.

#### **По выбору учителя**

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол.

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, повышения уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО

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

№. п\п	Разделы, темы	Количество часов		классы				
		Примерная или авторская программа (из расчета 2 часа в неделю -5-6кл., 3 часа в неделю 7-9кл.)	Рабочая программа (из расчета 2 часа в неделю -5-6кл., 3 часа в неделю 7-9кл.)	5	6	7	8	9
<b>1.1.</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
1.1.1.	История и современное развитие физической культуры		10	2	2	2	2	2
1.1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>		10	2	2	2	2	2
1.1.3.	Физическая культура человека		10	4	4	4	4	4
<b>1.2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
1.2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		10	1	1	1	2	2
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль		9	1	1	1	2	2
1.2.3	Оценка эффективности занятий		9	1	1	1	2	2
<b>1.3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>367</b>	<b>367</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>81</b>	<b>81</b>
<b>1.3.1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

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):		<b>349</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>77</b>	<b>77</b>
	- спортивные игры		84	12	12	12	18	18
	- гимнастика с основами акробатики		84	12	12	12	18	18
	- легкая атлетика		92	12	12	12	18	18
	- лыжные гонки		-	-	-	-	-	-
	- плавание		-	-	-	-	-	-
	- кроссовая подготовка		27	8	8	8	11	11
	-атлетическое единоборство		16	-	-	-	8	8
<b>1.3.3.</b>	<b>Прикладно – ориентированная деятельность</b>		<b>9</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Итого разделы 1.1. – 1.3.</b>		<b>420</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>91</b>	<b>91</b>
<b>2.1.</b>	<b>Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, волейбола)</b>		28	5	5	5	5	5
<b>2.2</b>	<b>По выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой</b>		28	5	5	5	6	6
	<b>Итого разделы 2.1. – 2.2.</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
	<b>Всего</b>	<b>476</b>	<b>408</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

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

В таблице 3 представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):

1 - Патриотическое воспитание

2 - Гражданское воспитание

3 - Духовно-нравственное воспитание

4 - Эстетическое воспитание

5 - Ценности научного познания

6 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

7 - Экологическое воспитание

8 - Трудовое воспитания

**Общее количество в 6 классе- 68 часов, 2 часа в неделю.**

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>1.1.Физическая культура как область знаний</b>	<b>5</b>				
<i>1.1.1.История и современное развитие физической культуры</i>	<i>1</i>	Олимпийское движение в России.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	1,2,3
<i>1.1.2.Современное представление о физической культуре(основные понятия)</i>	2	<i>Точка роста. Вода и питьевой режим.</i>	1	Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью	1,2,3
		Характеристика видов испытаний комплекса «ГТО»	1		

				родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.	
<b>1.1.3. Физическая культура человека.</b>	2	Росто-весовые показатели. Упражнения для осанки, укрепления мышц стопы.	1	Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста.	5,6,8
		<i>Точка роста. Слагаемые здорового образа жизни.</i>	1		
<b>1.2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>	4				
<b>1.2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b>	1	Коррекция осанки и телосложения.	1	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.	5,6,7
<b>1.2.2. Самонаблюдение и самоконтроль</b>	2	Упражнения для подвижности плечевого пояса.	1	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.	2,3,5,6
		<i>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</i>	1	Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник	2,3,5,6

				самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания.	
<b>1.2.3. Оценка эффективности знаний</b>	<i>1</i>	Упражнения с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника. Значение гимнастики	1	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдать элементарные правила, снижающие риск проявления болезни глаз. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие	2,3,5,6
<b>1.3. Физическое совершенствование</b>	<i>51</i>				
<b>1.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<i>1</i>	Техника безопасности на уроках. Комплекс упражнений современных оздоровительных систем.	1	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	2,3,5,6
<b>1.3.2. Спортивно-оздоровительная</b>	<i>49</i>			Объяснять причины	3,4,6,8

<i>деятельность</i>				включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. Правила соревнований на выбор.	
<i>-спортивные игры</i>	12	.			
<i>гандбол</i>	4	Ведение мяча с изменением направления.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	4,5,6,7
		Броски мяча сверху, сбоку, снизу.	1		4,5,6,7
		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		4,5,6,7
		Игровые задания 2:2,2:2.	1		4,5,6,7
<i>баскетбол</i>	4	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
		Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1		5,6
		Вырывание и выбивание мяча.	1		5,6
		<b>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола-зачет</b>	1		5,6
<i>волейбол</i>	4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	5,6
		Подбрасывание и подача мяча в волейболе.	1		5,6
		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке -7-10с.	1		5,6
		Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар	1		5,6

				игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
<b>-гимнастика с основами акробатики</b>	<b>12</b>	Техника безопасности на гимнастике. «Мост» из положения стоя с помощью.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	4,6
		Два кувырка вперед слитно;«мост» из положения стоя с помощью.	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	4,6
		<b>Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью -зачет.</b>	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	4,6
		М: махом- подъем переворотом в упор; Д: наскок прыжком на нижнюю жердь	1	Описывают технику общеразвивающих упражнений.	4,6
		М: махом - подъем переворотом в упор; Д: наскок прыжком на нижнюю жердь	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений	4,6
		<b>М: махом - подъем переворотом в упор; Д: наскок прыжком на нижнюю жердь-зачет</b>	1	Описывают технику данных упражнений.	4,6
		Упражнения на гимнастической стенке. <b>Поднимание туловища из положения лежа за 30с-зачет.</b>	1	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	4,6
		Лазание по канату.	1	Описывают технику акробатических упражнений.	4,6
		<b>Лазание по канату -зачет.</b>	1	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	4,6
		Прыжок ноги врозь–(высота 100-110см)	1	.Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной	4,6

		Прыжок ноги врозь –(высота 100-110см)	1	осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	4,6
		<b>Прыжок ноги врозь –(высота 100-110см) -зачет.</b>	1		4,6
<i>- легкая атлетика</i>	<b>14</b>	Высокий старт от 15-30м. <b>Тест: бег на 30м, подтягивание.</b>	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		Быстрый бег-30м, спокойный бег 60м	1		5,6
		Скоростной бег. <b>Тест: 6минутный бег, прыжок в длину с места.</b>	1		5,6
		Скоростной бег до 50м	1		5,6
		Прыжковые упражнения.	1		5,6
		Разбег с 7 шагов и отталкивание толчковой ногой в прыжках в длину.	1		5,6
		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1		5,6
		Прыжки в длину с разбега с места отталкивания	1		5,6
		<b>Прыжок в длину с разбега -зачет.</b>	1		5,6
		Метание мяча с места на заданное расстояние и дальность.	1		5,6
		Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 8-9 м.	1		5,6
		Бросок набивного мяча (1-2кг.) с различных и. п.	1		5,6
		<b>Метание мяча на дальность – зачет.</b>	1		5,6
Прыжковые упражнения. <b>Тест: челночный бег 3x10м,</b>	1	5,6			

		<b>подтягивание.</b>			
<b>-кроссовая подготовка</b>	<b>11</b>	Бег в равномерном темпе от 5-6 мин.	1	выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6
		Бег с препятствием.	1		5,6
		Вбегание и сбегание по пологому склону.	1		5,6
		Бег в медленном темпе 12 мин. с изменением скорости -отрезок 150м	1		5,6
		<b>ВФСК «ГТО» Бег 1000м. –зачет.</b>	1		5,6
		Переменный бег по пересеченной местности до 9мин.	1		5,6
		ВФСК «ГТО» Бег в медленном темпе 12мин.	1		5,6
		Бег 1500м.	1		5,6
		Бег с высокого старта - 15м.	1		5,6
		Переменный бег 9мин.	1		5,6
		<b>Бег с высокого старта 60м. – зачет.</b>	1		5,6
<b>1.3. 3. Прикладно-ориентированная деятельность</b>	<b>1</b>	Упражнения на развитие двигательных способностей.	1	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.	4,5,6,7
<b>2.1. Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола)</b>	<b>4</b>				4,5,6,7

<i>гандбол</i>	4	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4,5,6,7	
		Ловля катящегося мяча. Игровые задания 2:1, 2:2.	1		4,5,6,7	
		Взаимодействие двух игроков: «Отдай мяч и выйди»	1		4,5,6,7	
		<b>Игра по упрощенным правилам-зачет.</b>	1		4,5,6,7	
<b>2.2. По выбору учителя</b>	<b>4</b>				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	5,6
<i>футбол</i>	4	Удары по воротам на точность попадания мяча в цель.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6	
		Нападение в игровых заданиях:2:1 с атакой на ворота.	1		5,6	
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		5,6	
		Эстафеты. Двусторонняя игра.	1		5,6	
<b>Всего:</b>	<b>68</b>		<b>68</b>			

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**  
**9 классы 3 часа в неделю**

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся(на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>1.1.Физическая культура как область знаний</b>	<b>4</b>				
<i>1.1.1.История и современное развитие физической культуры</i>	1	Основы правильной техники и их выполнения	1	Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	1,2,3
<i>1.1.2.Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	1	Правила и организация игры в волейбол	1	Объясняют правила и основы организации игры в волейбол.	1,2,3
<i>1.1.3. Физическая культура человека.</i>	2	Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции.	1	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции.	1,2,3
		<i>Точка роста. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие</i>	1	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития.	1,2,3
<b>1.2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>	<b>6</b>				
<i>1.2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий</i>	2	Спортивная разминка.	1	Самостоятельно составляют и проводят комплекс упражнения для	5,6,7

<i>физической культурой.</i>				общей разминки.	
		Овладение организаторскими умениями.	1		2,3,5,6
<b>1.2.2. Самонаблюдение и самоконтроль</b>	2	Контроль за индивидуальным физическим развитием и подготовленностью.	1	Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.	2,3,5,6
		Самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	1		2,3,5,6
<b>1.2.3. Оценка эффективности знаний</b>	2	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1	Продолжают осваивать основные гигиенические правила.	2,3,5,6
		Составление планов и самостоятельное проведение занятий.	1		2,3,5,6
<b>1.3.Физическое совершенствование</b>	<b>81</b>				
<b>1.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	2	Техника безопасности на занятиях. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.	2,3,5,6
		Страховка и помощь во время занятий по гимнастике	1	Осуществляют страховку и помощь во время занятий по гимнастике.	2,3,5,6
<b>1.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	77			Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. Правила соревнований на выбор.	3,4,6,8
<b>-спортивные игры</b>	18	.			
<i>гандбол</i>	6	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя	4,5,6,7
		Совершенствование техники ловли и передач мяча.	1		4,5,6,7
		Совершенствование техники движений	1		4,5,6,7

		Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.	1	и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	4,5,6,7
		Игра по упрощенным правилам гандбола.	1		4,5,6,7
		Игра по упрощенным правилам гандбола -зачет	1		4,5,6,7
<i>баскетбол</i>	6	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
		Закрепление техники ловли и передач мяча	1		5,6
		Закрепление техники ведения мяча	1		5,6
		Закрепление техники бросков мяча	1		5,6
		Броски одной двумя руками в прыжке	1		5,6
		Совершенствование технике вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1		5,6
<i>волейбол</i>	6	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1		5,6
		Прием мяча отраженного сеткой.	1		5,6
		Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1		5,6
		Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		5,6
		Совершенствование тактики в освоенных игровых действий.	1		5,6

<b>-гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18</b>	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	1	Используют данные упражнения для развития силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости, координационных способностей. Описывают технику общеразвивающих упражнений и оставляют комбинации из числа разученных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и оставляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре и в движении	1		4,6
		Д: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)	1		4,6
		Д: прыжок боком ( конь в ширину, высота 110см)	1		4,6
		Д: прыжок боком ( конь в ширину, высота 110см) - <b>зачёт</b>	1		4,6
		Д: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед	1		4,6
		Д: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед - <b>зачёт</b>	1		4,6
		Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей.	1		4,6
		Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей	1		4,6
		Совершенствование двигательных способностей с помощью тренажеров	1		4,6
		Совершенствование двигательных способностей с помощью эспандеров.	1		4,6
		Совершенствование координационных способностей.	1		4,6
		Совершенствование силовых и силовой выносливости.	1		4,6
		Совершенствование скоростно-силовых способностей	1		4,6
		Совершенствование двигательных способностей. <b>Бросок набивного мяча – зачет.</b>	1		4,6
Совершенствование скоростных способностей	1	4,6			

		Совершенствование силовой выносливости.	1		4,6
		Совершенствование силовых способностей.	1		4,6
<i>- легкая атлетика</i>	<b>18</b>	Обучение технике спринтерского бега. <b>Тест: бег на 30м, подтягивание.</b>	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5,6
		Совершенствование двигательных способностей.	1		5,6
		Обучение технике прыжка в длину. <b>Тест: бминутный бег, прыжок в длину с места.</b>	1		5,6
		Совершенствование технике прыжка в высоту.	1		5,6
		Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность.	1		5,6
		Метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	1		5,6
		Метание мяча 150г в коридор 10м и на заданное расстояние	1		5,6
		Метание мяча 150г в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14м	1		5,6
		Обучение технике спринтерского бега. <b>Тест: бег на 30м, подтягивание.</b>	1		5,6
		Совершенствование двигательных способностей.	1		5,6
		Обучение технике прыжка в длину. <b>Тест: бминутный бег, прыжок в длину с места.</b>	1		5,6
		Совершенствование технике прыжка в высоту.	1		5,6
		Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность.	1		5,6
		Обучение технике спринтерского бега	1		5,6
Совершенствование двигательных способностей.	1	5,6			

		Метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	1		5,6
		Метание мяча 150г в коридор 10м и на заданное расстояние	1		5,6
		Метание мяча 150г в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 14м	1		5,6
<b>-кроссовая подготовка</b>	<b>14</b>	Упражнения для развития скоростных способностей <b>.Прыжки через скакалку за 1мин-зачет</b>	1	Выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	5,6
		Упражнения для развития силовых способностей.	1		5,6
		Упражнения для развития силовых способностей <b>.Подтягивание на перекладине-зачет.</b>	1		5,6
		Совершенствование скоростно-силовых способностей	1		5,6
		Совершенствование скоростно-силовых способностей	1		5,6
		Совершенствование скоростно-силовых способностей <b>Поднимание туловища из положения лежа за 30с-зачет.</b>	1		5,6
		Развитие скоростно-силовых способностей.	1		5,6
		Развитие скоростно-силовых способностей. ВФСК «ГТО»	1		5,6
		Развитие скоростно- силовых способностей ВФСК «ГТО»	1		5,6
		Развитие скоростно- силовых способностей	1		5,6
		Развитие скоростно-силовых способностей ВФСК «ГТО»	1		5,6

		Упражнения для развития скоростных способностей. ВФСК «ГТО»	1		5,6
		Упражнения для развития силовых способностей.	1		5,6
		Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1		5,6
<b>-элементы единоборств</b>	9	Техника безопасности. Стойка и передвижения в стойке.	1	<b>Личностные-</b> формируют разностороннее воздействие на развитие координационных ,скоростно-силовых, силовой выносливости, ориентируются в пространстве. <b>Познавательные</b> –находить и изучать историю единоборств. Владеть основными приёмами в единоборстве. Описывать технику приёмов и действий. <b>Регулятивные</b> - самостоятельно изучают и овладевают основными приёмами единоборства, находя типичные ошибки.	5,6
		Захваты рук и туловища.	1		5,6
		Приемы самостраховки. Игра «Перетягивание в парах»	1		5,6
		Страховка. Приемы самостраховки.	1		5,6
		Учебная схватка.	1		5,6
		Приемы защиты из атлетических единоборств.	1		5,6
		Подвижная игра «Бой петухов»	1		5,6
		Силовые упражнения в единоборствах. Подвижная игра «Часовые и разведчики»	1		5,6
		Подвижная игра «Перетягивание в парах»	1		5,6
<b>1.3. 3. Прикладно-ориентированная деятельность</b>	1	<b>Точка роста. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах.</b>	1	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.	4,5,6,7
<b>2.1. Региональный компонент</b>	5				

<i>гандбол</i>		Совершенствование техники бросков.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	4,5,6,7
		Семиметровый штрафной бросок.	1		4,5,6,7
		Совершенствование индивидуальной техники защиты.	1		4,5,6,7
		Совершенствование техники владения мячом.	1		4,5,6,7
		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1		4,5,6,7
<b>2.2.По выбору учителя</b>	<b>6</b>			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	5,6
<i>футбол</i>		Совершенствование техники передвижений, Остановок, поворотов и стоек.	1	и устраняя типичные ошибки.	5,6
		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	5,6
		Вбрасывание мяча, из за боковой линии с места и с шагом.	1	техники игровых приёмов и действий,	5,6
		Совершенствование техники ведения мяча.	1	соблюдают правила безопасности	5,6
		Совершенствование техники ударов по воротам	1		5,6
		Совершенствования техники ударов по воротам	1		5,6
		<b>Всего:</b>	<b>102</b>		<b>102</b>

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания №1

Методического объединения учителей

МБОУ СОШ №13

от 31 августа 2021 года

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Копанева О.А

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-методической

работе \_\_\_\_\_ Ануфриева С.В.

31.08.2021г.