

муниципальное образование город Краснодар
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 93 имени Кронида Обойщикова
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30.08.2021 года протокол № 1

Председатель _____ Дегтярева О.Н.
Подпись руководителя ОУ _____ ФИО.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс)

основное общее образование, 5-9 класс

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

Количество часов 510

Учитель или группа учителей разработчиков рабочей программы

Соболева Любовь Владимировна учитель физической культуры МАОУ СОШ № 93

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 (с изменениями от 11 декабря 2020))

с учетом основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 93, утвержденной педагогическим советом МАОУ СОШ № 93 (протокол №1 от 30.08.2021г.), рабочей программы воспитания МАОУ СОШ № 93, утвержденной педагогическим советом (протокол № 19 от 30.04.2021)

с учетом УМК рабочей программы В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы. М.: Просвещение, 2021; рабочей программы А.Т. Смирнова, Б.О. Хренникова Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников под редакцией А.Т. Смирнова 5 – 9 классы. М.: Просвещение, 2019.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Физическая культура, ОБЖ» 5 – 7 класс и «Физическая культура» 8-9 класс разработана на основе примерной программы В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников», 2021 г., примерной программы А.Т. Смирнова «Основы безопасности жизнедеятельности», Федерального государственного стандарта основного общего образования, Федерального Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г.№ 1/15). Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" программа предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов.

Целью программы «Физическая культура, ОБЖ» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний по физической культуре;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

Учебный курс «Физическая культура, ОБЖ», «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» входит в образовательную область и совпадает с учебным планом школы. Рабочая программа рассчитана на 510 часов в год с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю. В 5 классе — 102 часа, в 6 классе — 102 часа, в 7 классе — 102 часа, в 8 классе — 102 часа, в 9 классе — 102 часа.

В примерной программе В.И. Ляха отсутствует распределение времени на прохождения разделов программы. В связи с этим часы на прохождения программы были распределены с учетом: учебного плана МАОУ СОШ № 93; рекомендации по составлению рабочих программ по данному предмету. В рабочей программе в сравнении с примерной освоение темы: «Лыжная подготовка» заменено на углубленное изучение темы Легкая атлетика (10 ч.) - это связано с климатическими особенностями региона; «Плавание» - в школе отсутствует плавательный бассейн. Расширено изучение разделов: «Баскетбол» и «Волейбол», «Гандбол» - обусловлено традициями школы по культивированию этих спортивных игр.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

1. Гражданского воспитания

- 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 нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности

- 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;

2. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание)

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

5. Популяризация научных знаний среди детей

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья

- 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.
 - способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно - оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить

выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения

- формирование 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;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

8. Экологического воспитания

- экологически целесообразное отношение к природе, как источнику жизни на Земле. Внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, 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;
- 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;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями,
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

Предметные результаты

- 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,;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений,

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- знания по истории развития спорта и олимпийского движения,
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями,
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки,
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники

двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ОБЖ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Основы безопасности жизнедеятельности.

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях.
Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Оказание первой медицинской помощи.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Гандбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

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

ТАБЛИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ

№п/п	Разделы программы	Количество часов					всего
		Классы					
		5	6	7	8	9	
I	Знания о физической культуре						
1	Основы знаний. (5-7 класс)	3	3	3			<u>9</u>
1	Что вам надо знать. (8-9 класс)				3	3	<u>6</u>
II	Физическое совершенствование						
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	3	3	3	<u>15</u>
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Двигательные умения и навыки (5-7класс). Базовые виды спорта (8-9 класс)	93	93	93	93	93	<u>465</u>
2.1	Легкая атлетика ОБЖ	35 6	35 6	35 6	35	35	175 18
2.2	Гимнастика с основами акробатики ОБЖ	14 2	14 2	14 2	12	12	66 6
2.3	Спортивные игры: ОБЖ	44 2	44 2	44 2	38	38	208 6
2.3.1	Баскетбол	12	12	12	10	10	56
2.3.2	Волейбол	12	12	12	10	10	56
2.3.3	Гандбол	12	12	12	10	10	56
2.3.4	Футбол	8	8	8	8	8	40
2.5	Элементы единоборств	-	-	-	8	8	16
2.6	Подготовка к выполнению видов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО	В процессе уроков					
III	Способы двигательной (физкультурной) деятельности						
3.1	Развитие двигательных способностей	3	3	3			<u>9</u>
3.2	Самостоятельные занятия физическими упражнениями				3	3	<u>6</u>
Всего:	Физическая культура ОБЖ	102 10	102 10	102 10	102	102	<u>510</u> 30

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 — 7 классы 3 ч в неделю, всего 306 часа

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся	Основные направл. воспит. деятельности
I. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ОБЖ (3 часа)			
<p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на</p>	<p><i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>	<p>Патриотическое воспитание</p> <p>Популяризация знаний</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>
<p>Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p><i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p> <p><i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля</p>	

Режим дня и его основное содержание.	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его	
Всестороннее и гармоничное физическое развитие	образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	Популяризация знаний Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля	
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	<i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	Экологическое воспитание
II. Физическое совершенствование (5 – 7 класс) 96 часов			
1. Физкультурно - оздоровительная деятельность 3 часа			
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры и корригирующей физической культуры.	Осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью. Составляют из них соответствующие комплексы. Подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями. Выполняют разученные упражнения и комплексы	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Двигательные умения и навыки 93 часа		
2.1 Лёгкая атлетика (35часов)		
<p>Беговые упражнения</p> <p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i> История лёгкой атлетики. Челночный бег. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Бег с максимальной скоростью. Бег на результат 30 и 60 м. 5 класс Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. 6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. 7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.</p>	<p><i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег с препятствиями. Бег по пересеченной местности. Кросс до 15 мин. Минутный бег. Круговая тренировка. 5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. 6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м 7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
<p>Прыжковые упражнения</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину. Высоту.</i> Прыжки в длину с места. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Круговая эстафета с прыжками и многоскоками.</p>		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые</p>
		<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p> <p>Патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Трудовое воспитание.</p> <p>Экологическое</p>

	<p>5 -6 класс- Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>7 класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>5-7 класс Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега</p>	<p>упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>соблюдают правила безопасности</p>	<p>воспитание.</p>
Метание малого мяча	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>6 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Гражданское воспитание.</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p>
<i>Подготовка к выполнению видов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО</i>			
2.2 Гимнастика с основами акробатики (14 часов)			
<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика.</p> <p>Спортивная акробатика.</p> <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Популяризация знаний</p>

<p>Строевые упражнения</p>	<p><i>Освоение строевых упражнений</i> 5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному. 6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>	<p>Патриотическое воспитание.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами)</p>	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> 5—7 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> 5—7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику данных упражнений, предупреждая появление ошибок.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки активно помогают в их исправлении.</p>	<p>Эстетическое воспитание</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p> <p>Гражданское воспитание.</p>
<p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7 класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>	<p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют данные упражнения для развития координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости и силовой выносливости.</p>	<p>Духовно-нравственное воспитание</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</p>	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. 5 класс</p>	<p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	<p>Экологическое воспитание</p>

	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>7класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>	
<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне</p>	<p><i>Упражнения на гимнастическом бревне</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полупагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>Трудовое воспитание</p> <p>Эстетическое воспитание</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)</p>	<p><i>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из вися стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация.</p>		
<p>Опорные прыжки</p>	<p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p>5 класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p> <p>6 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно - силовых способностей.</p>	

	7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 - 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)		
Прикладная гимнастика	5—7 классы Лазанье гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Патриотическое воспитание.
<i>Подготовка к выполнению видов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО</i>			
2.3 Спортивные игры (44 часа)			
2.3.2 Баскетбол (12 часов)			
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	Популяризация знаний
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5—6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Освоение ловли и передач мяча	5—6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Трудовое воспитание Гражданское воспитание.
Освоение техники ведения мяча	5—6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	Экологическое воспитание

	<p>движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>7класс Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>	
Овладение техникой бросков мяча	<p>5—6классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>7класс Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p>		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p>5—6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Патриотическое воспитание.
Освоение индивидуальной техники защиты	<p>5—6 классы Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>7класс Перехват мяча</p>		Духовно-нравственное воспитание.
Освоение тактики игры	<p>5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>7класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	Трудовое воспитание.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>5—6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>7класс</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику</p>	

	Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	и управляют своими эмоциями. Применяют используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	
2.3.2 Волейбол (12 часов)			
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Популяризация знаний
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5—7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Освоение техники приёма и передач мяча	5—7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Гражданское воспитание.
Освоение техники нижней прямой подачи	5класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6—7классы То же через сетку	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	Духовно-нравственное воспитание
Освоение техники прямого нападающего удара	5—7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Экологическое воспитание.
Овладение игрой	5класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6—7 классы Дальнейшее обучение технике	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Осуществляют помощь в	Трудовое воспитание.

	движений и продолжение развития психомоторных способностей.	судействе, лектовании команды, подготовке мест проведения игры.	комп- подготовка
Освоение тактики игры	5класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6—7классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций		
2.3.3 Гандбол (12 часов)			
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок Правила техники безопасности	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол	Популяризация знаний
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 6—7 классы: Дальнейшее закрепление техники	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	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Освоение ловли и передач мяча	5 класс: Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 6—7 классы: Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча	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	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание.
Освоение техники ведения мяча	5 класс: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,	

	<p>в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой</p> <p>6—7 классы: Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой</p>	<p>выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>Патриотическое воспитание.</p> <p>Экологическое воспитание.</p> <p>Трудовое воспитание.</p>
Овладение техникой бросков мяча	<p>5 класс: Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.</p> <p>6—7 классы: Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой</p>	<p>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</p>	
Освоение индивидуальной техники защиты	<p>5-6 классы: Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска</p> <p>7 класс: Перехват мяча. Игра вратаря</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	<p>5-6 классы: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>7 класс: Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
Освоение тактики игры	<p>5-6 классы: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>7 класс: Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	<p>5-6 классы: Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.</p>	<p>Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>	

способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-гандбола	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
2.3.4 Футбол 8 часов			
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	Популяризация знаний
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений 6—7 классы: Дальнейшее закрепление техники	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	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	5 класс: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой 6—7 классы: Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	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	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание.
Овладение техникой ударов по воротам	5 класс: Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. 6—7 классы: Продолжение овладения техникой ударов по воротам	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	Патриотическое воспитание.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных	5—7 классы: Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих	Экологическое воспитание.

способностей	воротам	в процессе игровой деятельности	Трудовое воспитание.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5—7 классы: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Освоение тактики игры	5—6 классы: Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота 7 класс: Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5—6 классы: Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс: Дальнейшее закрепление техники	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха	Гражданское воспитание.
III. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
Развитие двигательных способностей 3 часа			
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям	
	Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям	
	Быстрота Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям	
	Выносливость	Выполняют разученные	Трудовое воспитание. Гражданское воспитание

	Упражнения для развития выносливости	комплексы упражнений для развития выносливости.	ние.
	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям	
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе	Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	Раскрывают историю формирования туризма. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	Экологическое воспитание.

8—9 классы 3 ч в неделю, всего 204 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	
I. Знания о физической культуре. Что вам надо знать 3 часа			
Физическое развитие человека	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности	Популяризация знаний
	8—9 классы Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции	Физическое воспитание и формирование
	8—9 классы Психологические предпосылки овладения движениями.	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	культуры здоровья
Самонаблюдение и самоконтроль	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 8—9 классы Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля	Эстетическое воспитание.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	8—9 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.	Трудовое воспитание.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	8—9 классы Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка. Физкультминутки их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма.	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.	Экологическое воспитание.
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	8—9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений.	
Совершенствование физических способностей	8—9 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.	
Адаптивная физическая культура	8—9 классы Адаптивная физическая культура.	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры .	Эстетическое воспитание
Профессионально-прикладная физическая подготовка	8—9 классы Прикладная физическая подготовка для освоения профессиональной деятельности.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки.	Трудовое воспитание
История возникновения и формирования физической культуры	8—9 классы Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры.	
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	8—9 классы Олимпийское движение в дореволюционной России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России.	Патриотическое воспитание.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	8—9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный победитель Олимпиады», Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из	Популяризация знаний
II. Физическое совершенствование (8 – 9 класс) 96 часов			
1. Физкультурно - оздоровительная деятельность 3 часа			
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры и корректирующей физической культуры.	Осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью. Составляют из них соответствующие комплексы.	Эстетическое воспитание

		<p>Подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями.</p> <p>Выполняют разученные упражнения и комплексы</p>	
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы 93 часов			
Спортивные игры (38 часа)			
Баскетбол 10 часов			
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают и осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	
Освоение ловли и передач мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают и осваивают технику изучаемых игровых приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения .	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают и осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения.	
Овладение техникой бросков мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Описывают и осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения.	
Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	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	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Патриотическое воспитание. Экологическое воспитание.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8-9класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Трудовое воспитание.

Освоение тактики игры	8—9 классы Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Гандбол 10 часов			
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают и осваивают технику изучаемых игровых приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	
Освоение ловли и передач мяча	8—9 классы Совершенствование техники ловли и передач мяча	Описывают и осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	Гражданское воспитание
Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Совершенствование техники движений	Описывают осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,	Физическое воспитание и формирование
Овладение техникой бросков мяча	8 класс Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. 9 класс Совершенствование техники бросков мяча Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	Описывают осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	культуры здоровья Патриотическое воспитание.
Освоение индивидуальной техники защиты	8—9 классы Совершенствование индивидуальной техники защиты	Описывают осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	Духовно-нравственное воспитание.
Совершенствование техники перемещений, владения .	8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Трудовое воспитание.

Освоение тактики игры	8 класс Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». 9 класс Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Игра по упрощённым правилам гандбола. 9 класс Игра по упрощённым правилам гандбола.	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
Футбол 8 часов			
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают и осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов .	Гражданское воспитание.
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. 9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	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	Духовно-нравственное воспитание. Патриотическое воспитание.
Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Совершенствование техники ведения мяча	Описывают и осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Трудовое воспитание.
Овладение техникой ударов по воротам	8—9 классы Совершенствование техники ударов по воротам	Описывают и осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование техники владения мячом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
Освоение тактики игры	8—9 классы Совершенствование тактики игры	. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций	
Волейбол 10 часов			
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают и осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Освоение техники приёма и передач мяча	8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Описывают и осваивают технику. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Духовно-нравственное воспитание.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Патриотическое воспитание.
Развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее обучение технике движений. 9 класс Совершенствование координационных способностей	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Экологическое воспитание.
Развитие выносливости	8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 9 класс Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	Трудовое воспитание
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.	Физическое воспитание и

Освоение техники нижней прямой подачи	<p>8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p>9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p>	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	формирование культуры здоровья
---------------------------------------	--	---	--------------------------------

Освоение техники прямого нападающего удара	<p>8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов. Взаимодействуют со сверстниками освоения техники игровых приёмов. соблюдают правила безопасности	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов.	
Освоение тактики игры	<p>8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</p>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Гражданское воспитание.
Знания о спортивной игре	8—9 классы Терминология избранной спортивной игры: Правила и организация избранной игры Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры	Популяризация знаний
Самостоятельные занятия	8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Овладение организаторскими умениями	8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, осуществляют помощь в судействе.	
Гимнастика (12 часов)			

Освоение строевых упражнений	8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два. по четыре в движении		
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3—5 кг), тренажёров, эспандеров	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	
Освоение опорных прыжков	8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). 9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
Освоение акробатических упражнений	8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад; кувырок вперёд	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Эстетическое воспитание Духовно-нравственное воспитание.
<i>Подготовка к выполнению видов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО</i>			
Развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	Физическое воспитание и формирование
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	

Развитие скоростно-сило-вых способностей	8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	культуры здоровья
Развитие гибкости	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости	Патриотическое воспитание.
Знания о физической культуре	8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	е. Популяризация знаний
Самостоятельные занятия	8—9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Трудовое воспитание.
Овладение организаторскими умениями	8—9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. Выполняют	
Лёгкая атлетика (35 часов)			
Овладение техникой спринтерского бега	8класс Низкий старт до 30 м -от 70 до 80 м -до 70 м. 9класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Овладение техникой прыжка в длину	8класс Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега. 9класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	Описывают и осваивают технику выполнения прыжковых упражнений вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками.	Гражданское воспитание. Духовно-нравственное воспитание.
Овладение техникой прыжка в высоту	8класс Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. 9 класс Совершенствование техники	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	е. Патриотическое воспитание.
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	8класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно,	е.

	дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель . 9класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с разбега на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	устраняют ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. . Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Экологическое воспитание. Трудовое воспитание.
Развитие скоростно-силовых способностей	8класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. 9класс Совершенствование скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Правила соревнований	Популяризация знаний Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Самостоятельные занятия	Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой	Трудовое воспитание
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Соблюдают правила соревнований	Трудовое воспитание
<i>Подготовка к выполнению видов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО</i>			
Элементы единоборств 8 часов			
Овладение техникой приёмов	8—9 классы Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки	Описывают технику выполнения приёмов единоборства, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки	Гражданское воспитание.
Развитие координационных способностей	8—9 классы Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	Патриотическое воспитание.

	разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8—9 классы Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	Популяризация знаний
Знания	8—9 классы Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека. Оказание первой помощи при травмах	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
III. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Самостоятельные занятия физическими упражнениями 3 часа			Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Эстетическое воспитание
Утренняя гимнастика	8—9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
Выбирайте виды спорта	8—9 классы Примерные возрастные нормы для занятий видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности.	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности	
Тренировку начинаем с разминки	8—9 классы Обычная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для разминки	
Повышайте физическую подготовленность	8—9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скорости и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
кафедры учителей
технологии, ОБЖ,
физической культуры
МАОУ СОШ № 93
от 27.08.2021 протокол № 1,
Председатель кафедры
_____Л.В. Соболева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Павлова В.В.
« 27 » августа 2021 года

