МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 89
ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА ПЕТРА ИВАНОВИЧА МЕТАЛЬНИКОВА

УТВЕРЖДЕНО
Решением педсовета прокол№1
от 30.08.2021 года
Председатель педсовета
С.Д. Овечкина

Овечкина Светлана Дмитриевна

Digitally signed by Овечкина Светлана Дмитриевна
DN: CN=Овечкина Светлана Дмитриевна, SN=Овечкина, G=Светлана Дмитриевна, E=school89@kubannet.ru, ИНН=231102028350, СНИЛС=05168254346, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 89 ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА ПЕТРА ИВАНОВИЧА МЕТАЛЬНИКОВА, T=Директор, L=Краснодар, S=Краснодарский край, C=RU
Reason: I am the author of this document
Location: г. Краснодар
Date: 2022-03-03 15:09:07
Foxit Reader Version: 9.7.0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре.

Ступень обучения (класс) основное общее 5 -9 класс

Количество часов 510 Уровень базовый

Учитель МБОУ СОШ №89, разработавший программу, Уманец Светлана Юрьевна

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО с учётом основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №89

с учетом примерной программы по физической культуре основного общего образования МБОУ СОШ №89,
с учетом авторской программы В.И. Лях опубликованной в сборнике: « Физическая культура» для общеобразовательных учреждений для 5-9 класс, М.: Просвещение, 2019 г;

УМК Физическая культура. 5-7 класс, 8-9 класс для общеобразовательных организаций базовый уровень: под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха для 5- 9 классов (автор В.И. Лях), М:- Просвещение, 2019.В.И.

Рабочая программа разработанная с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

- В отличие от авторской программы в данной рабочей программе отсутствуют следующие разделы **«Лыжные гонки»**, т.к. Краснодарский край относится к бесснежным регионам РФ; **«Плавание»**, т.к. в школе отсутствует плавательный бассейн;

Все часы были распределены на расширено и углублено изучение разделов «Спортивные игры (футбол, гандбол, волейбол, баскетбол», «Легкая атлетика» (кроссовая подготовка), что целесообразно и допустимо.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Личностные результаты.

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

1. Гражданского воспитания:

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

1.Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и много конфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций егс 2 исполнения, уважение символ республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников. Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

3.Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно - нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять

этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4.Эстетического воспитания:

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

5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

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

состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным

состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6.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.

7.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.

8.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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможностиее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно - поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; (Примечание: рекомендуется данный пункт использовать в соответствии с локальным актом ОО)
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятийпо развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и

корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью

разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов

Уровень физической подготовленности 5класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине из виса. (мальчики)	6	4-5	1			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.(девочки)				19	10-14	14
Прыжок в длину с места, см.	195	160 – 180	140	185	150 – 175	130
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	10	6-8	2	15	8-10	4
Бег 30 м с высокого старта, с	5,0 и ниже	6,1 – 5,5	6.3 и выше	5,1	6,3 – 5,7	5,1 ниже
Бег 6 минут м.	1300	1000-1100	900	1100	850-1000	700
Челночный бег 3х10м	8,5	9.3-8,8	9,7	8,9	9,7-9,3	10.1

6 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине из виса. (мальчики)	7	4-6	1			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(девочки				19	10-14	4
Прыжок в длину с места, см.	200	165 – 180	145	190	155– 175	135
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	10	6-8	2	18	8-12	5
Бег 30 м с высокого старта, с	5.0	5,8-5,4	6,0	5,0	6,2 – 5,5	6,3
Бег 6 минут м.	1350	1000-1200	950	1100	900-1050	750

Челночный бег 3х10м	8.3	9.0-8,6	9.3	8,8	9,6-9,1	10.0

7 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	5-6	1			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				19	12-15	5
Прыжок в длину с места, см	205	170-190	150	200	160-180	140
Бег 30 м с высокого старта, с	4,8	5,6-5,2	5,9	5,0	6,0 – 5,4	6,2
Бег 6 мин. с	1400	1150-1250	1000	1200	950-1100	800
Челночный бег 3х10м	8. 3	9.0-8,6	9.3	8,7	9,5-9,0	10.0
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	9	5-7	2	18	10-12	6

8 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	9	6-7	2			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				17	13-15	5
Бег 30 м с высокого старта, с	4,7	5,5-5,1	5,8	4,9	5,9-5,4	6,1
Прыжок в длину с места, см	210	180-195	160	200	160-180	145
Бег 6, мин. м.	1450	1200-1300	1050	1250	1000-1150	850
Челночный бег 3х10м	8,0	8,7-8,3	9,0	8,6	9.4-9,00	9.9
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	11	7-9	3	20	12-14	7

9 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	10	7-8	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				16	12-13	5
Бег 30 м с высокого старта, с	4,5	5,3-4,9	5,5	4,9	5,8-5,3	6,0
Прыжок в длину с места, см	220	190-205	175	205	165-185	155
Бег 6, мин. м.	1500	1250-1350	1100	1300	1050-1200	900
Челночный бег 3х10м	7,7	8,4-8,0	8,6	8,5	9.3-8,8	9.7
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	12	8-10	4	20	12-14	7

2. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре (20часов)

Из истории 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. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведения пеших туристических походов. Требования к безопасности бережном отношение к природе.

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровья человека. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья Режим дня, его особенности содержания и правела планирования. Закаливания организма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности.

Организация и проведения самостоятельные занятий Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпаузы.

Планирование занятий физической культурой.

Проведения 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 установки ошибок в технике выполнения.

Изменения резервов организма и состояния здоровья спомощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптированной (лечебной) и корригирующей физической культуры

Спортивно-оздоровительная деятельность, прикладная ориентированная физическая деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения комбинации.

Гимнастическая комбинация.

Опорный прыжок

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метания малого мяча.

Спортивные игры

Футбол: Игра по правилам

Баскетбол Игра по правилам.

Волейбол: Игра по правилам.

Гандбол; Игра по правилам

Таблица примерного тематического распределения часов.

Распределение темы	Количество часов (уроков)					
	Рабочая программа по классам					
	класс					
Разделы программы	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**Всего часов**
1.Знания о физической культуре: Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	4	4	4	4	4	20
2. Способы физкультурной деятельности	**В процессе уроков**					
Физическое совершенствование						
3.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока					**490**
3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность, **3.2 Прикладно-ориентированная физическая деятельность.** **3.3 Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.**						
Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	16	16	86
Легкая атлетика *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*	45	45	45	40	40	215
Спортивные игры	35	35	35	33	33	171
Элементы единоборства	-	-	-	9	9	18
Итого	**102**	**102**	**102**	**102**	**102**	**510**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ИВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В таблице 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 - Гражданское воспитание

2 -Патриотическое воспитание

3 - Духовно-нравственное воспитание

4 - Эстетическое воспитание

5 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

6 - Трудовое воспитания

7 - Экологическое воспитание

8 -Ценности научного познания

Общее количество часов за пять лет обучения (5-9 классы) из расчета 3 часа в неделю - 510 ч

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ИВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание курса	**Темы**	**Количество часов**					**Основные виды деятельности обучающихся**	Основные направления Воспитательной деятельности
Раздел 1.Физическая культура как область знаний- 20 ч.		5	6	7	8	**9**		
		4	**4**	**4**	**4**	**4**		
История и современное развитие физической культуры		**4**	**4**	**4**	**4**	**4**		
Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном мире Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	Роль Пьера де Кубертена в становлении развитии олимпийских игр современности. Физкультура и спорт в Зарождение современных видов спорта в России. Спорт во время Великой Отечественной Войны. Развитие видов спорта в России. Успехи российских спортсменов на международной арене. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Пеший туризм. Техника движения по равнине местности. Организация привала. Разновидности и организация пеших туристических походов. Организация и проведение многодневного туристического похода	1 урок в четверти					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. Знать и понимать историю зарождения и современное видов спорта в России. Знать и понимать значимость в период Великой Отечественной войны.	**1,2,3** **1,2,3** **1,2,3** **1,2,3** **1,2,3** **1,2,3** **6,2,8**

Современное представление о физической культуре		В процессе урока						
Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. **Понятие о технике** Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости. Понятие о технике Элементов единоборства. Организация мест занятий физической культурой. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях единоборства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».						Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.	**2,6,8** **2,6,8** **2,6,8** **2.6.7.8** **2.6.7.8** **1.2.6.8**
Физическая культура человека		В процессе урока						
Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за	Человек-части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений.						Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять	**5,6,8** **5,6,8** **5,6,8**

состоянием здоровья, Физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах вовремя занятий физической культурой и спортом.	Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом						правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	**3,5,6,8**
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		**в процесс урока**					,	
2.1 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 оставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой,	Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Организация своего активного отдыха. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.						Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участии в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	**5.6.7** **5.6.7** **3.5.6.7** **3.5.6.7** **3.5.6.7**

прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры								
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой		**в процесс урока**						
Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств. Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК « ГТО».						Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания. Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами «ВФСК» ГТО»	**2.3.5.6** **2.3.5.6** **2.3.5.6** **2.3.5.6** **2.3.5.6**

							соответствующей возрастной категории.	
Раздел 3. Физическое совершенствование - 490 ч		98	98	98	98	98		
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность		В процессе урока						
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. физической культуры(при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания.	Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом. Комплексы общеразвивающие упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК « ГТО». Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».						Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций наведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и	**2,3,5,6** **2,3,5,6** **2,3,5,6**
3.2 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность								
Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;	Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами и способами, - сгибание и разгибание рук в упоре	В процессе урока					Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Уметь организовывать и	**4,5,6,7** **4,5,6,7**

лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.	лёжа, - перенос и перекладывание снарядов(мячей и т.п.). Многоскоки: -с места и разбега (на результат), - на одной и двух ногах, -с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Эстафеты и игры с использованием спортивных игр, гимнастических упражнений. Прыжки через вращающуюся скакалку. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.						проводить игровые занятия на основе изучаемого материала Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.	**4,5,6,7** **4,5,6,7** **4,5,6,7**
Спортивно-оздоровительная деятельность - 405 часов		**98**	**98**	**98**	**98**	**98**		
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурного)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):								
3.3 .1. Гимнастика с основами акробатики - 90 часов		18	18	18	18	18		
Организующие команды и приемы.	Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений руками с						Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приемы	**3,4,6,8** **3,4,6,8** **3,4,6,8** **3,4,6,8**

	ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении.							
Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на перекладине (девочки)	Акробатические упражнения. - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев - перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги -перекатом вперёд упор присев -кувырок в сторону в упор присев и присев - прыжок вверх прогибаясь и о.с.;- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев - перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги -перекатом вперёд упор присев -кувырок в сторону в упор присев и Упражнения на низкой перекладине. - висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади; -висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади; . <u>Гимнастическое бревно:</u> - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ноги поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и	**1** **1** **1** 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	**4,6** **4,6** **4,6** **4,6**

ВФСК«ГТО»	с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину). Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; меняющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.	11 11 1	1 1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1	Применяют упражнения для Организации самостоятельных занятий. Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне**.**	**4,6**
3.3.2. Легкая атлетика – 215 часов *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*		45	45	45	40	40		
Основы знаний по легкой атлетике	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	В процессе урока					Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся Отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	**1.2.5.6,8**
Беговые упражнения - 43ч.		**9**	**9**	**9**	**8**	**8**		
	Старт из различных исходных положений. Финиширование. Низкие старты от 10 до 20м. Бег с ускорением:	3	3	3	2	2	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для	**5,6**

ВФСК «ГТО»	- от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м; - от 60 до 100 м. Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) : -с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; - в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т: п.), по размеченным беговым дорожкам; -с изменением длины и частоты шагов; - по разметкам и с выполнением заданий; -из различных и. п. с максимальной скоростью; - с изменением скорости; - бег с ускорением; - бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3х10м.Специально-беговые упражнения и задания. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. **Бег на результат 60м**.	3 3	3 3	3 3	3 3	3 3	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. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.	**5,6** **5,6** **5,6**
Прыжковые упражнения		**6**	**6**	**6**	**6**	**6**		

ВФК «ГТО»	Прыжок в длину способом согнув ноги: с места; с короткого разбега; -с 7—9 шагов разбега; с 11 -13 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	4 2	4 2	4 2	4 2	4 2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляю и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,	**5,6** **5,6**
Упражнения в метании малого мяча - 56 ч.		**6**	**6**	**6**	**6**	**6**		
ВФК «ГТО»	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, . Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока **Метание мяча(150г) с разбега на результат.**	4 2	4 2	4 2	4 2	4 2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	**5,6** **5,6**
Кроссовая подготовка - 60 ч		**12**	**12**	**12**	**12**	**12**		
Основы знаний	Понятие выносливость. Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления. Физическая подготовка как система	**в процессе уроков**					Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса	**4,5,6,8**

	регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.						ВФСК«ГТО».	
Кросс по пересеченной местности. **ВФК «ГТО»**	Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. Бег с препятствиями до 12 -20 минут. Равномерный бег 10-15 минут.. **Шестиминутный бег на результат.** **Бег 1000м на результат.** **Бег 2000м на результат.**	3 3 3 3	3 3 3 3	3 3 3 3	3 3 3 3	3 3 3 3	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной	**5,6** **5,6** **5,6** **5,6** **5,6** **5,6** **5,6** **5,6**
3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. -171ч.		35	35	35	33	33		
Основы знаний по игровым видам спорта	Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Терминология в игровых видах спорта. Правила спортивных игр. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	В процессе урока					Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.	**3,4,5,6,8**
Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол		10	10	10	10	10		
Баскетбол.	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.						Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	**5,6**

Ведения мяча **Броски мяча**	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,	2 2 2 1 1 2	2 2 2 1 1 2	2 2 2 1 1 2	2 2 2 1 1 2	2 2 2 1 1 2	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и	**5,6** **5,6** **5,6** **5,6** **5,6** **5,6** **5,6** **5,6**
Технико-тактические действия и приемы игры в волейболе		**10**	**10**	**10**	**9**	**9**		

	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча: -у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; - над собой, во встречных кулакомчерез сетку. Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2, 3:3) Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка	2 2 2 1 1 2	2 2 2 1 1 2	2 2 2 1 1 2	2 2 1 1 1 2	2 1 2 1 1 2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать,	**5,6** **5,6** **5,6** **5,6**
Технико-тактические действия и приемы игры в гандбола		10	10	10	8	8		
Основные знания	ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	В процессе урока					Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в	**3,5,6,8**

							самостоятельных занятиях.	
	Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами. Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. Тактика игры. Нападение Быстрым прорывом (3:2).Мини-гандбол	2 2 2 1 1 2	2 2 2 1 1 2	1 1 1 1 1 1 2	1 1 1 1 1 1 2	1 1 1 1 1 1 2	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	**4,5,6,7** **4,5,6,7** **4,5,6,7** **4,5,6,7** **4,5,6,7** **4,5,6,7**
Технико-тактические действия и приемы игры в футбола		5	5	5	7	7		
основы знаний	ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол.	В процессе урока					Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	**5,6,8**
	Перемещения в стойке из различных положений. Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Удар по катящемуся мячу Ведение мяча по прямой с Изменением направления движения	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	**5,6** **5,6** **5,6**

	и скорости ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игры и игровые задания 2:1,	1 1	1 1	1 1	1 1 2	1 1 2		**5,6** **5,6**
3.3.4.Элементы единоборства – 24 часа.		-	-	6	9	9		
Специально-подготовительные единоборствами упражнения Приёмы самостраховки **Игры-задания.** **ВФК»ГТО»**	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево вправо, по кругу. Самостраховка: -на спину выполнения упражнения изменяя высоту препятствия(партнер располагается в приседе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шести др.), "Борьба за предмет»			2 2 2	3 3 3	3 3 3	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность	**5,6,8** **5,6** **5,6,8**

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания методического
объединения учителей № 1
физической культуры, ОБЖ СОШ № 89
от 26 августа 2021 г.
_____Уманец С.Ю.

СОГЛОСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Меджитова Ю.М
от 27 августа 2021 года