

Краснодарский край, г-к Анапа, ст. Гостагаевская
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 31 имени Вячеслава Кривоноса
муниципального образования город-курорт Анапа

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета
от 30 августа 2023 года протокол №1
председатель _____ Малин В.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ (КЛАСС) _____ основное общее образование
5-9 классы

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ 510 часов (3 часа в неделю)

УЧИТЕЛЯ: Варапай Александр Николаевич
Гришаенко Андрей Викторович

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования 2010 г;

- с учётом федеральной рабочей программы по предмету «Физическая культура», входящей в федеральную образовательную программу основного общего образования 2023г.

- с учётом рабочей программы дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола: под общей редакцией: Н.С. Федченко, Круглыхина В.А. 2013 г.

- с учётом рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо». Физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций): под общей редакцией: Е.Н. Головкин, Л.И. Карл, Краснодарский край, 2021 г.

- с учётом примерной программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лапта») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования / Под ред. Федченко Н.С., директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук, Фокина С.О., президента Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации «Федерация русской лапты России».

1.Содержание учебного предмета

7 класс

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление планов учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами с разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений, с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее хорошо освоенных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазание по канату в два приёма (мальчики).

Самбо. Элементы страховки и само страховки. Группировки. Перекаты. Захваты. Подхваты. Элементы бросков. Задняя и передняя подножка. Задняя и передняя подсечка.

Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Спортивные игры. Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Гандбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в ворота в прыжке после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в ворота.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

8 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Самбо. Элементы страховки и самостраховки. Группировки. Перекаты. Захваты. Подхваты. Кувырки. Броски. Задняя и передняя подножка. Задняя и передняя подсечка. Рычаги локтя от удержания сбоку. Узел плеча ногой от удержания сбоку.

Лёгкая атлетика. Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Спортивные игры. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяч двумя руками; передача одной рукой от плеча и снизу; бросок двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Гандбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча одной рукой; передача одной рукой сверху, снизу и сбоку; бросок одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры».

9 класс

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания и соскока вперёд

прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки, (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Самбо. Элементы страховки и самостраховки. Группировки. Перекаты. Захваты. Подхваты. Кувырки. Броски. Задняя и передняя подножка. Задняя и передняя подсечка. Рычаги локтя от удержания сбоку. Узел плеча ногой от удержания сбоку.

Лёгкая атлетика. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Спортивные игры. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Гандбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке после ведения.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

Содержание модуля «Базовая физическая подготовка»

Общefизическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом «на спине»). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).

Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную идвигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимания в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с

гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Спортивные игры. Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в

максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Гандбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной

скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение гандбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в гандбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски гандбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:
- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться

требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

— устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

— устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

— устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

— устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

Универсальные учебные коммуникативные действия:

— выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

— вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

— описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

— наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

— изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

— составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

— составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;

— активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

— разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

— организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного Олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
 - объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
 - объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
 - составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью индекса Кетле и ортостатической пробы (по образцу);
 - выполнять лазание по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
 - составлять и самостоятельно разучивать комплекс степаэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
 - выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатической комбинации из ранее освоенных упражнений (юноши);
 - выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом «наступания» и «прыжковым бегом», применять их в беге по пересечённой местности;
 - выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
 - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол* (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол* (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол* (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - гандбол* (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча в движении в прыжке; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- Самбо:** специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
 - анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
 - проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
 - составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
 - выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
 - выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
 - выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
 - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол* (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол* (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол* (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - гандбол* (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в ворота в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- Самбо.** Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

Самбо. Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Критерии и нормы оценки

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		классы				
		7А и 7Б	7В	8	9А	9Б
1	Основы знаний	8	8	8	8	8
2	Легкая атлетика	15	15	15	15	15
3	баскетбол	5	6	5	5	5
4	волейбол	12	15	12	12	12
5	гандбол	10	16	10	10	10
6	футбол	10	33	10	10	10
7	Гимнастика с элементами акробатики	9	9	9	9	9
8	Самбо	33	-	33	33	-
9	Лапта	-	-	-	-	33
10	ИТОГО:	102	102	102	102	102

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тематическое планирование 7 А и 7 Б классы, 102 часа

Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия	Основные направления воспитательной деятельности

1	Знания о физической культуре	<p>Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>8 Оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; получают мышечную радость от занятий физической культурой; оценивают свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализируют и характеризуют эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p>	П.2,4,6
2	Лёгкая атлетика	<p>Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выражают положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;</p> <p>оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>формируют установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения.</p> <p>Соблюдают правила безопасности при метании.</p> <p>Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</p> <p>15</p>	П.6
Спортивные игры			
3	Баскетбол	<p>Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды.</p> <p>Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры;</p> <p>оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>5</p>	П.6

		<p>Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча.</p> <p>Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	
4	Гандбол	<p>10 Изучают историю гандбола. Овладевают основными приёмами игры в гандбол.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды.</p> <p>Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча.</p> <p>Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	П.6
5	Футбол	<p>10 Изучают историю футбола. Овладевают основными приёмами игры в футбол.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды.</p> <p>Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p>	П.6

		<p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча.</p> <p>Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	
6	Волейбол	<p>12</p> <p>Изучают историю волейбол. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Соблюдают правила безопасности. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды.</p> <p>Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча.</p> <p>Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	П.6
7	Гимнастика с элементами акробатики	<p>9</p> <p>Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды.</p> <p>Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность:</p>	П.6

		<p>свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»).</p>	
8	Самбо в школу	<p>33</p> <p>Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p>	П.6

Тематическое планирование 7 В класс, 102 часа

	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия	Основные направления воспитательной деятельности
1	Знания о физической культуре	8	<p>Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p>	П.2,4,6

		<p>Оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; получают мышечную радость от занятий физической культурой; оценивают свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализируют и характеризуют эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p>	
2	Лёгкая атлетика	<p>15</p> <p>Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Выражают положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формируют установки на безопасный, здоровый образ жизни. Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</p>	П.6
Спортивные игры			
3	Баскетбол	<p>5</p> <p>Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды. Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	П.6

		Осваивают технику ведения мяча. Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	
4	Гандбол	10 Изучают историю гандбола. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Соблюдают правила безопасности. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды. Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча. Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	П.6
5	Футбол	10 Изучают историю футбола. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила безопасности. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды. Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.	П.6

		<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча. Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	
6	Волейбол	<p>12</p> <p>Изучают историю волейбол. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Соблюдают правила безопасности. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды. Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча. Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	П.6
7	Гимнастика с элементами акробатики	<p>9</p> <p>Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды. Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность:</p>	П.6

свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»).

Тематическое планирование 8 классы, 102 часа

	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия	Основные направления воспитательной деятельности
1	Знания о физической культуре	8	<p>Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; получают мышечную радость от занятий физической культурой; оценивают свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализируют и характеризуют эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p>	П.2,4,6
2	Лёгкая атлетика	15	<p>Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Выражают положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;</p> <p>оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p>	П.6

		<p>формируют установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения.</p> <p>Соблюдают правила безопасности при метании.</p> <p>Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»).</p>	
Спортивные игры			
3	Баскетбол	<p>5</p> <p>Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды. Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча. Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	П.6
4	Гандбол	<p>10</p> <p>Изучают историю гандбола. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Соблюдают правила безопасности. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды. Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>	П.6

		<p>Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча.</p> <p>Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	
5	Футбол	<p>10</p> <p>Изучают историю футбола. Овладевают основными приёмами игры в футбол.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды.</p> <p>Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча.</p> <p>Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	П.6
6	Волейбол	<p>12</p> <p>Изучают историю волейбол. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды.</p> <p>Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека.</p>	П.6

		<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча.</p> <p>Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	
7	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды.</p> <p>Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</p>	П.6
8	Самбо в школу	<p>Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко - культурным наследием России.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в</p>	П.6

повседневной жизни. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).

Тематическое планирование 9 А класс, 102 часа

	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия	Основные направления воспитательной деятельности
1	Знания о физической культуре	8	<p>Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; получают мышечную радость от занятий физической культурой; оценивают свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализируют и характеризуют эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p>	П.2,4,6
2	Лёгкая атлетика	15	<p>Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выражают положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формируют установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»).</p>	П.6
Спортивные игры				

3	Баскетбол	<p>5</p> <p>Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды. Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча. Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	П.6
4	Гандбол	<p>10</p> <p>Изучают историю гандбола. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Соблюдают правила безопасности. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды. Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча.</p>	П.6

		Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	
5	Футбол	<p>10</p> <p>Изучают историю футбола. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила безопасности. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды. Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча. Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	П.6
6	Волейбол	<p>12</p> <p>Изучают историю волейбол. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Соблюдают правила безопасности. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды. Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.</p>	П.6

		<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча. Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	
7	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды.</p> <p>Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</p>	П.6
8	Самбо в школу	<p>Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p>	П.6

	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия	Основные направления воспитательной деятельности
1	Знания о физической культуре	8	<p>Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; получают мышечную радость от занятий физической культурой; оценивают свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализируют и характеризуют эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p>	П.2,4,6
2	Лёгкая атлетика	15	<p>Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выражают положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формируют установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»).</p>	П.6
Спортивные игры				

3	Баскетбол	<p>5</p> <p>Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды. Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча. Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	П.6
4	Гандбол	<p>10</p> <p>Изучают историю гандбола. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Соблюдают правила безопасности. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды. Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча.</p>	П.6

		Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	
5	Футбол	<p>10</p> <p>Изучают историю футбола. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила безопасности. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды. Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча. Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	П.6
6	Волейбол	<p>12</p> <p>Изучают историю волейбол. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Соблюдают правила безопасности. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды. Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Овладевают основами технических действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.</p>	П.6

		<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча. Умеют выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	
7	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой; осознают себя членом команды.</p> <p>Выражают положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаются с высказываниями другого человека.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</p>	П.6
8	Лапта в школу	<p>Знать и пересказывать историю лапты и мини-лапты в России. Характеризовать лапту, ее отличие от других видов спорта. Приводить примеры взаимосвязи лапты с другими средствами физического воспитания. Излагать общие правила игры в лапту. Характеризовать первые правила игры лапта, выявлять сходство и различия с современными правилами игры в лапту. Знать численный состав команды. Знать и характеризовать функции игроков в команде нападающий, защитник. Объяснять отличия индивидуальных игровых амплуа в лапте.</p> <p>Обосновывать роль капитана команды.</p> <p>Сравнивать свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся. Уметь выполнять учебные нормативы. Подбирать и проводить контрольные тестирования уровня общей физической, технической и тактической подготовленности в лапте. Знать технику игровых действий и приемов с мячом, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	П.6

Материально-техническое обеспечение:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Комплект навесного оборудования
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные, теннисные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Кегли
9. Обруч пластиковый детский
10. Планка для прыжков в высоту
11. Стойка для прыжков в высоту
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
13. Рулетка измерительная
14. Щит баскетбольный тренировочный
15. Сетка для переноса и хранения мячей
16. Волейбольная сетка универсальная
17. Сетка волейбольная
18. Аптечка
19. Мяч малый (теннисный)
20. Барьеры легкоатлетические тренировочные
21. Комплекты форм (баскетбольная, футбольная)
22. Гранаты для метания(500г,700г)

Пришкольный стадион (площадка)

- 1.Игровое поле для мини-футбола
- 2.Площадка игровая баскетбольная
- 3.Площадка игровая волейбольная
- 4.Городок гимнастический
- 5.Полоса препятствия

Спортивный зал (кабинеты)

- 1.Спортивный зал (игровой)
- 2.Кабинет ЛФК (бревно гимнастическое, гимнастические перекладины, беговая дорожка, степ-тренажёр)
- 3.Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения

учителей физкультуры

25 августа 2023 г. № 1

Руководитель _____ Гришаенко А.В.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Сусоева Я.А.

«30» «августа» 2023 г.