

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАСИЛИЯ ФЕЛИППОВИЧА МАРГЕЛОВА
ГОРОДА СЛАВЯНСК-НА-КУБАНИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ №5
Н.В. Катаева
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее 5-9 класс

Количество часов 510 (3 часа в неделю)

Учитель Жуков Владислав Алексеевич

Программа разработана на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

Примерная рабочая программа учебного модуля «самбо» в рамках 3-го урока в неделю по учебному предмету «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «самбо в школу», Копач А.А., Шестаков Ю.А и др., (34 ч.)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты: отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Они достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы, отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания:

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

2. Гражданского воспитания

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

3. Духовно-нравственного воспитания

- ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; 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. Ценности научного познания:

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

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

- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему 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 осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

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

8. Экологического воспитания:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

- эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия,

обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

- определять свои действия и действия партнёра, которые помогли или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой;

- овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;
- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств; объяснять причины достижения (не достижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг;

- овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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 основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол и гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- выполнять основные технические действия самбо

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, 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 технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. В связи с отсутствием условий для выполнения вида программного материала «Лыжная подготовка» произведена замена на «кроссовую подготовку». Кроссовая подготовка: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин, Бег с препятствиями на местности. Минутный бег, эстафеты. Круговая тренировка. Бег на 1500м. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20мин., девочки до 15 мин. Развитие выносливости.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Модуль самбо(5-9 класс)

Развитие Самбо в России Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Самостраховки. Перекаты. Падение на спину перекатом через партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: Бросок захватом руки и одноименной голени. Задняя подножка. Зарождение борьбы самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной войны. Самбо и его лучшие представители. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению гимнастики и самбо. Понятие о технике самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к технике безопасности и профилактике травматизма, правила подбора упражнений и физических нагрузок. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висях и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ

№ п/п	Разделы программы	Рабочая программа	Классы				
			5	6	7	8	9
1	Физическая культура как область знаний	12	2	2	2	2	4
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	10	2	2	2	2	2
	Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока					
3	Физическое совершенствование	490					

	Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	4	2	2	2
	Спортивно-оздоровительная деятельность						
	Лёгкая атлетика		12	18	18	18	18
	Кроссовая подготовка		6	10	10	10	10
	Гимнастика с элементами акробатики		6	14	12	12	12
	Спортивные игры						
	- баскетбол		10	12	10	10	10
	- волейбол		10	12	10	10	10
	- футбол		10	12	20	20	18
	Самбо		34	8	8	8	8
	Подготовка к соревновательной деятельности		8	8	8	8	8
4	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе урока					
	ВСЕГО ЧАСОВ		102	102	102	102	102
	ИТОГО ЧАСОВ	510					

Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям 5 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	I	II	III	IV
1	Физическая культура как область знаний	2	1		1	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2		1		1
3	Легкая атлетика	17	9			8
4	Кроссовая подготовка	6	3			3
5	Спортивные игры					

	- баскетбол	10		10		
	- волейбол	10			10	
	- футбол	6	3			3
6	Гимнастика с элементами акробатики	9			9	
7	Самбо	34	8	10	10	6
8	Подготовка к соревновательной деятельности	3				
9	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3		
Итого		102				

Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям 6 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	I	II	III	IV
1	Физическая культура как область знаний	2	1		1	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2		1		1
3	Легкая атлетика	18	9			9
4	Кроссовая подготовка	10	5			5
5	Спортивные игры					
	- баскетбол	12		12		
	- волейбол	12			12	
	- футбол	12	6			6
6	Гимнастика с элементами акробатики	14		10	4	
7	Самбо	8			8	
8	Подготовка к соревновательной деятельности	8			5	3
9	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			4	
Итого		102				

Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям 7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	I	II	III	IV
1	Физическая культура как область знаний	2	1		1	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2		1		1

3	Легкая атлетика	18	9			8
4	Кроссовая подготовка	10	5			5
5	Спортивные игры					
	- баскетбол	10		10		
	- волейбол	10			10	
	- футбол	20	10			10
6	Гимнастика с элементами акробатики	12		12		
7	Самбо	8			8	
8	Подготовка к соревновательной деятельности	8			8	
9	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			2	
Итого		102				

Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям 8 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	I	II	III	IV
1	Физическая культура как область знаний	2	1		1	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2		1		1
3	Легкая атлетика	18	9			9
4	Кроссовая подготовка	10	5			5
5	Спортивные игры					
	- баскетбол	10		10		
	- волейбол	10			10	
	- футбол	20	10			10
6	Гимнастика с элементами акробатики	12		12		
7	Самбо	8			8	
8	Подготовка к соревновательной деятельности	8			8	
9	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			2	
Итого		102				

Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям 9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	I	II	III	IV
1	Физическая культура как область	4	1	1	1	1

	знаний						
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2					
3	Легкая атлетика	18	9			8	
4	Кроссовая подготовка	6	3			3	
5	Спортивные игры						
	- баскетбол	10		10			
	- волейбол	10			10		
	- футбол	18	9			9	
6	Гимнастика с элементами акробатики	12			12		
7	Самбо	8			8		
8	Подготовка к соревновательной деятельности	8			8		
9	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			2		
Итого							102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ 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 - Патриотическое воспитание
- 2 - Гражданское воспитание
- 3 - Духовно-нравственное воспитание
- 4 - Эстетическое воспитание
- 5 - Ценности научного познания

6 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

7 - Трудовое воспитание

8 - Экологическое воспитание

Класс 5

Раздел (количество часов)	Темы, входящие в раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
Физическая культура как область знаний (2 ч)	История и современное развитие физической культуры: Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	2 ч	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. Р1.3, К3.2, К1.7, П2.1	1,2,3
Способы двигательной (физкультурной) деятельности(2 ч)	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.	2 ч	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать	2,3,5,6

			режим дня и учебной недели; Р1.1, К3.1, К2.2, П2.2	
	Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе 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).	В процессе урока	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; Р1.2, К1.5, К2.3, П3.1, П3.4	2,3,5,6
Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	3	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; Р1.3, К2.3, П3.1	2,3,5,6
	Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)).	9ч	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 основные	2,5,6

	Легкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	17ч	технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</i> Р2.1, К1.2, К1.3, К1.6, П1.5	1,2,5,6,8
	Спортивные игры: Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	26ч		3,4,5,6,8
	Кроссовая подготовка: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег с препятствиями на местности. Кросс до 15 мин. Минутный бег, эстафеты. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	6		5,6
Самбо – 34 ч	Развитие Самбо в России Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Самостраховки. Перекаты. Падение на спину перекатом через партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: Бросок захватом руки и одноименной голени. Задняя подножка	34 ч	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Технически	5,6,8

			правильно выполнять двигательные действия. Уметь самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.РЗ.1, К1.6, ПЗ.3	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе урока)	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>	В процессе урока	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); РЗ.2, К1.1, К1.2, К2.1, П1.4	2,3,5,6
Итого		102ч		

Класс 6

Раздел (количество часов)	Темы, входящие в раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
Физическая культура как область знаний (2 ч)	История и современное развитие физической культуры: Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	2 ч	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i> Р1.3, К1.7,П2.1	1,2,3
Способы двигательной (физкультурной) деятельности(2 ч)	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития	2 ч	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; Р1.1, К3.3, П2.2	2,3,5,6
	Оценка эффективности занятий	В	Самостоятельно проводить	2,3,5,6

	физической культурой (в процессе урока) Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	процессе урока	занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; Р1.2, К1.5, К2.3, ПЗ.1, ПЗ.4	
Физическое совершенствование (90ч)	Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	4 ч	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; Р1.3, К1.2, К3.1, П1.5	2,3,5,6
	Спортивно-оздоровительная деятельность (86ч) Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)). Легкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	14 ч	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 основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой	2,5,6
	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных	18 ч	18 ч	1,2,5,6,8
		36 ч		3,4,5,6,8

	<p>игр. Игры по правилам.</p> <p>Кроссовая подготовка: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег с препятствиями на местности. Кросс до 15 мин. Минутный бег, эстафеты. Круговая тренировка. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	10 ч	<p>деятельности; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p><i>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p> <p><i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</i></p> <p>Р2.1, К1.3, К1.4, К2.2, П1.3</p>	5,6
Самбо – 8 ч	<p>Успехи российских самбистов на международной арене. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению гимнастики и самбо. Понятие о технике самбо.</p>	8 ч	<p>Знать историю зарождения самбо и его лучших представителей, знать успехи российских самбистов; иметь представление о технике самбо; знать и соблюдать технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях по самбо.</p> <p>Р3.1, К1.6, П3.3</p>	5,6,8
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе урока)	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные</i></p>	В процессе урока	<p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,</p>	2,3,5,6

	<i>прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>		выносливости, гибкости и координации движений); Р3.2, К1.1, К1.2, К2.1, П1.4	
Итого		102ч		

Класс 7

Раздел (количество часов)	Темы, входящие в раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
Физическая культура как область знаний (2ч)	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	2ч	<i>Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; Р1.2, К3.3, П2.1</i>	1,2,3
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. (2ч)	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2ч	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и	2,3,5,6

			корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; Р1.1, К2.3, К3.1, П1.2, П2.2	
	Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе 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).	В процессе урока	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; Р1.2, К1.5, П3.3, П3.4	2,3,5,6
Физическое совершенствование (90ч)	Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	2ч	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; Р1.3, К3.3, П3.1	2,3,5,6
	Спортивно-оздоровительная деятельность (88ч) Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	12 ч	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо	2,5,6

	<p>(опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).</p> <p>Легкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p>Спортивные игры: Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p>Кроссовая подготовка: Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м. Кросс до 15 мин. Минутный бег, эстафеты. Бег с препятствиями и на местности.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>18 ч</p> <p>40 ч</p> <p>10 ч</p>	<p>освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</i> Р2.1, К1.1, К1.2, К2.1, П1.3</p>	<p>1,2,5,6,8</p> <p>3,4,5,6,8</p> <p>5,6</p>
<p>Самбо – 8ч</p>	<p>Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>	<p>8ч</p>	<p>Иметь представление о технике самбо; знать и соблюдать технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях по самбо. Р3.1, К1.7, П1.4</p>	<p>5,6,8</p>

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе урока)	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>	В процессе урока	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); Р3.3, К1.3, К1.4, К1.6, К2.2, П1.5	2,3,5,6
Итого		102ч		

Класс 8				
Раздел (количество часов)	Темы, входящие в раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
Физическая культура как область знаний (2ч)	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и</i>	2 ч	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими	1,2,3

	<i>обороне».</i>		сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; Р3.1, К1.2, К3.3, П2.1	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. (2ч)	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2 ч	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; Р1.1, К2.3, П1.2, П2.2	2,3,5,6
	Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе 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).	В процессе урока	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; Р1.2, К1.5, К3.1, П3.4	2,3,5,6
Физическое совершенствование (90ч)	Физкультурно-оздоровительная деятельность: Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	2 ч	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных	2,3,5,6

			особенностей и возможностей собственного организма; Р1.3,К2.3, К3.2,П3.1	
	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (88ч)</p> <p>Гимнастика с основами акробатики:Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).</p> <p>Легкая атлетика:Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p>Спортивные игры:Технико-тактические действия и приемы игры в футбол,волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p>Кроссовая подготовка: Бег в равномерном темпе: мальчики до 20мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Бег с препятствиями и на местности. Кросс до 15 мин. Минутный бег, эстафеты Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	12 ч	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 основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	2,5,6
		18 ч	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. <i>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>	1,2,5,6,8
		40 ч	осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;	3,4,5,6,8
		10 ч	выполнять тестовые	5,6

			<p><i>нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</i> P2.1, K1.1, K1.4, K2.2, П1.3, П1.5</p>	
Самбо – 8ч	<p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к технике безопасности и профилактике травматизма, правила подбора упражнений и физических нагрузок. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению гимнастики и самбо. Понятие о технике самбо.</p>	8 ч	<p>Иметь представление о технике самбо; знать и соблюдать технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях по самбо. <i>Выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке.</i> P3.3, K3.1, П3.3</p>	5,6,8
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе урока)	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и</i></p>	В процессе урока	<p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); P1.3, K1.7, K2.1, П1.4</p>	2,3,5,6

	нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).			
Итого		102ч		

Класс 9				
Раздел (количество часов)	Темы, входящие в раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
Физическая культура как область знаний (4ч)	Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	4 ч	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 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,	1,2,3

			повышения уровня физических кондиций; <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i> РЗ.1, К1.3, К1.7, КЗ.2, ПЗ.2, ПЗ.3	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. (2ч)	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2 ч	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; Р1.1, К2.3, П1.2, П2.1	2,3,5,6
	Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе 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).	В процессе урока	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; Р1.2, К1.5, ПЗ.1, ПЗ.4	2,3,5,6
Физическое совершенствование (96 ч)	Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем	2 ч	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей	2,3,5,6

	<p>физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p>		<p>направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; Р1.3, К3.3, П1.5, П2.2</p>	
	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (94ч) Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Легкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Кроссовая подготовка: Бег в равномерном темпе: мальчики до 20мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Бег с препятствиями и на местности. Кросс до 15 мин. Минутный бег, эстафеты Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>12 ч</p> <p>18 ч</p> <p>38 ч</p> <p>6 ч</p>	<p>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 основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. <i>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; выполнять тестовые</i></p>	<p>2,5,6</p> <p>1,2,5,6,8</p> <p>3,4,5,6,8</p> <p>5,6</p>

			<p>нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p> <p>Р2.1, К1.1, К1.2, К1.3, П1.3</p>	
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе урока)</p>	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i></p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Р3.3, К1.4, К2.1, П1.4</p>	<p>5,6,8</p>
Итого		102ч		2,3,5,6

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ
МБОУСОШ № 5
от _____ года № _____
_____ / _____

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ / _____
