

Муниципальное образование
Приморско-Ахтарский район ст. Приазовская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 имени А.М. Заволоки



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01b2f78700a7ab1fbf4d309b02e59e1764

ОИВ : Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 имени А.М. Заволоки

Владелец: Некрасова Ольга Анатольевна
Директор

Действителен: с 08.12.2022 г. по 02.03.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета от 29.08.2023 года протокол № 1
Председатель _____ О.А. Некрасова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование, 5- 9 класс

Количество часов 510

Учитель Лукаш А.Н.

Программа разработана в соответствии ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. №41897 (с изменениями от 11.12.2020), примерной программы воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (ФУМО), протокол от 2.06.2020 №2/20,

с учетом примерной образовательной программы основного общего образования (протокол УМО от 8 апреля 2015 г. № 1/5),

УМК курса Физическая культура: 5-9 класс, под редакцией В.И. Ляха Москва «Просвещение» 2019г.

1. Планируемые результаты изучения предмета "физическая культура" в основной школе.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 - 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

2. Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, ос-

новных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

3. Духовно-нравственное воспитание:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства; развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих; формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

4. Эстетическое воспитание:

формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

5. Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

6. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:

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 различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; 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 учётом личных и общественных интересов и потребностей; укрепление ответственного отношения к учёбе; овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях.

7. Экологическое воспитание:

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

8. Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,

умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организации и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

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

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

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		классы				
		Примерная или авторская программа (из расчета 3 часа в неделю)	Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю)	5	6	7	8	9
I.	Базовая часть		375	75	75	75	75	75
1.1	Знания о физической культуры	20	20	4	4	4	4	4
1.1.1	История физической культуры	10	10	2	2	2	2	2

1.1.2.	Физическая культура	10	10	2	2	2	2	2
2.	Физическое совершенствование	490	490					
2.1	Спортивно-оздоровительная деятельность	355	355	71	71	71	71	71
	- легкая атлетика	90	90	18	18	18	18	18
	- гимнастика	70	70	14	14	14	14	14
	- спортивные игры	105	105	21	21	21	21	21
	- кроссовая подготовка	90	90	18	18	18	18	18
3.	Вариативная часть	135	135	27	27	27	27	27
3.1	Региональный компонент (спортивные игры).	40	40	8	8	8	8	8
3.2	По выбору учителя (гимнастика)	30	30	6	6	6	6	6
3.3	Легкая атлетика	55	55	11	11	11	11	11
3.4	Кроссовая подготовка	10	10	2	2	2	2	2
	Итого	510	510	102	102	102	102	102

Проектная деятельность

Проектная деятельность – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности обучающихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез. Применение исследовательского метода обучения возможна на любом материале и в любом школьном возрасте. Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они

выполняют в отведенное для этой работы время (от нескольких минут на уроке до нескольких недель, а иногда и месяцев).

Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность обучающихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время. Выделяют 4 основные категории проектов: информационный и исследовательский проект, обзорный проект, производственный проект, проект инсценировки. Проекты на уроках физической культуры – это проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д. У учащихся при разработке собственного проекта закладываются основы знаний в применении разнообразных методик поддержания здоровья и физического совершенствования. Информация, самостоятельно добываемая учащимися для собственных проектов, позволяет осознать жизненную необходимость приобретаемых на уроках двигательных умений. Ученики, таким образом, становятся компетентными и в теории предмета, что необходимо как условие грамотного исполнения физических упражнений.

Проектная деятельность на уроках физической культуры позволяет реализовать требования к результатам освоения образовательной программы по ФГОС, которые предусматривают достижение личностных, метапредметных и предметных результатов. В процессе урока формируется понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности, а также формируются общеучебные умения и навыки: умение осмыслить задачу, умение отвечать на вопросы, умение самостоятельно изобретать способ действия, умение находить варианты решения проблемы, умение взаимодействовать с любым партнером, умение отстаивать свою точку зрения, презентационные навыки, умение уверенно держать себя во время выступления.

Основной целью проектного метода на занятиях по физической культуре является развитие свободной творческой личности ребенка, которое определяется задачами развития исследовательской деятельности детей.

Обучающиеся могут провести параллель между знаниями, приобретенными в учебе с реальным миром. Они рассматривают множество проблем встречающихся в жизни и находят способы их решения, как следствие имеют возможность сформировать качества необходимые для успешной личной и профессиональной деятельности, в стенах школы могут задуматься о будущей профессии и проанализировать свои возможности.

3. Тематическое планирование.

5 - 7 классы (306 часов)

Разделы программы	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Основы знаний (5, 6, 7 кл.)	12 часов	1.Правила техники безопасности. Страницы истории. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской	1 час	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности, как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	гражданское воспитание, патриотическое воспитание

		Федерации на современном этапе.		Анализируют положение Федерального закона "О физической культуре и спорте".	
		<p>2. Познай себя. Росто - весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	4 часа	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу тела. Составляют план физического самовоспитания. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>	духовно - нравственное воспитание, эстетическое воспитание, формирование культуры здоровья
		<p>3. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p>	5 часов	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и</p>	духовно - нравственное воспитание, формирование культуры здоровья, экологическое воспитание

		Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки.		приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	
		4. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1 час	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.	ценности научного познания, формирование культуры здоровья
		5. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1 час	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	духовно - нравственное воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
Двигательные умения и навыки	294 часа				
Лёгкая атлетика	87 часов	5 класс Высокий старт от 10 до 15 м.	13 часов	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	формирование культуры здоровья,

		Бег с ускорением от 30 до 40 м, Скоростной бег до 40 м Бег на результат 30 и 60 м. Челночный бег 3*10м. Старты из различных и.п. Эстафеты.		самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
	6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м, Скоростной бег до 50 м Бег на результат 30 и 60 м. Челночный бег 3*10м. Старты из различных и.п. Эстафеты.	13 часов	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
	7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м, Скоростной бег до 60 м Бег на результат 30 и 60 м. Челночный бег 3*10м. Старты из различных и.п. Эстафеты.	13 часов			
		5 класс Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	8 часов	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	духовно - нравственное воспитание, экологическое воспитание
		6 класс Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	8 часов	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают	
		7 класс Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега.	8 часов		

				правила безопасности.	
		5 класс Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
		6 класс Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.		Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
		7 класс Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
		5 класс Метание теннисного мяча с места, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 – 8 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из - за головы, от груди, снизу вперед - вверх. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх; с хлопками, после поворота, после приседания. Метание мяча на результат.	8 часов	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, ценности научного познания
		6 класс Метание теннисного мяча с места, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8 – 10 м. Метание мяча	8 часов		

		на результат.			
		<p>7 класс Метание теннисного мяча с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 – 12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд - вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Метание мяча на результат.</p>	8 часов		
Кроссовая подготовка	60 часов				
		<p>5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м</p>	8 часов	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	духовно - нравственное воспитание, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		<p>Кросс до 15 мин., Бег с препятствиями и на местности. Минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка.</p>	8 часов		
		<p>6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p>	8 часов		

		Кросс до 15 мин., Б Бег с препятствиями и на местности. Минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка.	8 часов		
		7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м	8 часов		
		Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности. Минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка.	8 часов		
Футбол.		5 класс Стойки игрока, перемещения. 6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники.	12 часов	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают технику безопасности.	духовно - нравственное воспитание, экологическое воспитание
		5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. 6 - 7 классы Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают технику безопасности.	

		<p>5 класс Удары по воротам указанными способами.</p> <p>6 - 7 классы Продолжение овладения техникой ударов по воротам.</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают технику безопасности.</p>	
		<p>5 - 7 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	
		<p>Игра по упрощенным правилам.</p>		<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>60 часов</p>	<p>Освоение строевых упражнений. 5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по</p>	<p>60 часов</p>	<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приемы</p>	<p>гражданско - патриотическое воспитание, ценности научного познания</p>

		четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. 6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс Выполнение команд «Пол – оборота направо!», «Пол – оборота налево!».			
		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	60 часов	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	эстетическое воспитание, ценности научного познания
		5 - 7 классы Лазанье по канату, по гимнастической лестнице. Подтягивания, Упражнения в висах и упорах, Упражнения с набивными мячами.	12 часов	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	духовно - нравственное воспитание, эстетическое воспитание
		5 - 7 классы Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	9 часов	Используют гимнастические упражнения для развития координационных способностей.	духовно - нравственное воспитание, эстетическое воспитание
		Акробатические упражнения. 5 класс Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	6 часов	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	эстетическое воспитание, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		6 класс Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	6 часов		

		<p>7 класс Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>	6 часов		
		<p>Висы и упоры 5 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; Поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Вис на согнутых руках.</p>	3 часа	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</p>
		<p>6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Подтягивание в висячем положении. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом. Вис на согнутых руках. Подтягивание из виса лежа.</p>	3 часа		
		<p>7 класс Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Вис на согнутых руках. Подтягивание из виса лежа.</p>	3 часа		
		<p>Опорные прыжки. 5 класс</p>	4 часа		
				<p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее.</p>	<p>духовно - нравственное воспитание,</p>

		Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см). Прыжки со скакалкой		Соблюдают правила безопасности.	эстетическое воспитание
		6 класс Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Прыжки со скакалкой	4 часа		
		7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 - 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 - 110 см). Прыжки со скакалкой	4 часа		
Спортивные игры	87 часов				
Баскетбол	42 часа	5 - 6 классы Стойка игрока. Перемещения, остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	6 часов	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, ценности научного познания
		7 класс Дальнейшее обучение техники движений.	1 час		
		5 - 6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	6 часов	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	духовно - нравственное воспитание, ценности научного познания, гражданское воспитание
		7 класс	3 часа		

		Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		безопасности.	
		5 - 6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	8 часов	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	эстетическое воспитание, ценности научного познания
		7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	4 часа		
		5 - 6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	6 часов	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Духовно- нравственное воспитание, ценности научного познания
		7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	4 часа		

		5 - 6 классы Вырывание и выбивание мяча.	2 часа	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Духовно- нравственное воспитание, экологическое воспитание
		7 класс Перехват мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом.	2 часа		
		5 - 6 классы Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	Духовно- нравственное воспитание, экологическое воспитание, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		7 класс Игра по правилам мини - баскетбола.			
Волейбол	45 часов	5 - 7 классы Стойка игрока. Перемещения, ходьба, бег. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	9 часов	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	эстетическое воспитание, ценности научного познания
		5 - 7 классы Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Передачи	12 часов	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	духовно - нравственное воспитание,

		мяча над собой. То же через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.		типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	эстетическое воспитание, ценности научного познания
		5 класс Нижняя прямая подача с расстояния 3 - 6 м от сетки.	4 часа	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания
		6 - 7 классы То же через сетку.	8 часов		
		5 - 7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	12 часов	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, эстетическое воспитание, ценности научного познания
		5 - 7 классы Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.	духовно - нравственное воспитание, эстетическое воспитание, формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, экологическое

				Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	воспитание
Итого:	306 часов				

Тематическое планирование

8 - 9 классы (204 часа)

Разделы программы	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Основы знаний (8 - 9 кл.)	8 часов	1. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1 час	Используют знания о своих возрастно - половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности.	ценности научного познания, формирование культуры здоровья, экологическое воспитание
		2. Роль опорно - двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.		Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	ценности научного познания, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		3. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	1 час	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.	духовно - нравственное воспитание, ценности научного познания,

					трудоое воспитание и профессиональное самоопределение
		4. Психические процессы в обучении двигательным действиям.		Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.	гражданское воспитание, духовно - нравственное воспитание, ценности научного познания
		5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1 час	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.	ценности научного познания, экологическое воспитание
		6. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1 час	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.	ценности научного познания, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		7. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1 час	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур,	эстетическое воспитание, формирование культуры здоровья

				руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.	
		8. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах		Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	гражданское воспитание, духовно - нравственное воспитание, ценности научного познания
		9. Совершенствование физических способностей.	1 час	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	гражданское воспитание патриотическое воспитание духовно - нравственное воспитание эстетическое воспитание ценности научного познания физическое воспитание и формирование культуры здоровья трудовое воспитание и профессиональное самоопределение экологическое воспитание

		10. Адаптивная физическая культура.		Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.	эстетическое воспитание, ценности научного познания, формирование культуры здоровья
		11. Профессионально - прикладная физическая подготовка.	1 час	Определяют задачи и содержание профессионально - прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.	гражданское воспитание, ценности научного познания, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		12. История возникновения и формирования физической культуры.		Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	патриотическое воспитание, ценности научного познания
		13. Физическая культура и олимпийское движение в России.	1 час	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	патриотическое воспитание, ценности научного познания
		14. Олимпиады современности: странички истории.		Готовят рефераты	патриотическое воспитание, ценности научного познания
Двигательные умения и	196 часов				

навыки					
Легкая атлетика	58 часов	8 класс Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м, Скоростной бег до 70 м Бег на результат 30 и 60 м. Челночный бег 3*10м. Старты из различных и.п. Эстафеты.	13 часов	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		9 класс Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м, Скоростной бег до 70 м Бег на результат 30 и 60 м. Челночный бег 3*10м. Старты из различных и.п. Эстафеты.	13 часов	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
		8 класс Прыжки в длину 11 – 13 шагов разбега.	8 часов	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	духовно - нравственное воспитание, экологическое воспитание
		9 класс Прыжки в длину 11 – 13 шагов разбега.	8 часов	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают	

				правила безопасности.	
		8 класс Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
		9 класс Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.		Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
		8 класс Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (девушки - с расстояния 12 – 14 м, юноши - до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд - вверх. Метание мяча на результат.	8 часов	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, ценности научного познания
		9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель	8 часов		

		с расстояния (юноши - до 18 м, девушки - 12 - 14 м). Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух - четырёх шагов вперёд - вверх. Метание мяча на результат.			
Кроссовая подготовка	40 часов				
		8 класс Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности. Минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка.	8 часов	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	духовно - нравственное воспитание, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		9 класс Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями и на местности. Минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка.	8 часов		
		8 -9 классы Бег на 1500 м - девушки, на 2000 м - юноши на результат. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	16 часов	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	духовно - нравственное воспитание, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
Футбол		8 - 9 классы Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	8 часов	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	духовно - нравственное воспитание, экологическое воспитание

				процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают технику безопасности.	
		8 - 9 классы Техника ведения мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают технику безопасности.	духовно - нравственное воспитание, гражданское воспитание
		8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	духовно - нравственное воспитание, гражданское воспитание
		9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают технику безопасности.	
		8 - 9 классы Техника ударов по воротам.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают технику безопасности.	духовно - нравственное воспитание, гражданское воспитание
		8 - 9 классы Техника перемещения, владения мячом.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	эстетическое воспитание, формирование культуры здоровья
		Игра по упрощенным правилам.		Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	духовно - нравственное воспитание, экологическое

				<p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p>	воспитание
Гимнастика с элементами акробатики	40 часов	<p>Освоение строевых упражнений 8 класс Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево.</p>	20 часов	<p>Различают строевые команды.</p> <p>Чётко выполняют строевые приемы</p>	гражданско - патриотическое воспитание, ценности научного познания
		<p>9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.</p>	20 часов		
		<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</p>	40 часов	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	эстетическое воспитание, ценности научного познания
		<p>8 - 9 классы Лазанье по канату, по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с набивными мячами.</p>	8 часов	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>	духовно - нравственное воспитание, эстетическое воспитание
		<p>8 - 9 классы Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты с использованием</p>	4 часов	<p>Используют гимнастические упражнения для развития координационных способностей.</p>	гражданское воспитание, эстетическое воспитание

		гимнастических упражнений.			
		Акробатические упражнения и комбинации. 8 класс Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.	6 часов	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	эстетическое воспитание, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	6 часов		
		Висы и упоры. 8 класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Подтягивание в висе на результат Девочки: сед боком на нижней жерди, соскок. Вис на согнутых руках. Подъем переворотом махом. Подтягивание в висе лёжа на результат.	3 часа	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		9 класс Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подтягивание в висе на результат Девочки: сед боком на нижней жерди, соскок. Вис на согнутых руках. Подъем переворотом махом. Подтягивание в висе лёжа на	3 часа		

		результат.			
		Опорные прыжки 8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110 - 115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см). Прыжки со скакалкой.	5 часов	Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, эстетическое воспитание
		9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Прыжки со скакалкой.	5 часов		
Спортивные игры	58 часов				
Баскетбол	28 часов	8 - 9 классы Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2 часа	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, ценности научного познания
		8 - 9 классы Техника ловли и передач мяча.	6 часов	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, ценности научного познания, гражданское воспитание
		8 - 9 классы Техника ведения мяча	8 часов	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	духовно - нравственное воспитание, эстетическое воспитание

				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		8 - 9 классы Техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	8 часов	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	ценности научного познания, гражданское воспитание
		8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1 час	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, ценности научного познания, гражданское воспитание
		9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1 час		
		8 - 9 классы Позиционное нападение и личная защита. Нападение быстрым прорывом.	2 часа	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых действий.	духовно - нравственное воспитание, ценности научного познания, гражданское воспитание
		8 - 9 классы Игра по упрощенным правилам баскетбола.		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления	гражданское воспитание, экологическое воспитание

				организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
Волейбол	30 часов	8 - 9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Подвижные игры. Круговая тренировка.	6 часов	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, гражданское воспитание
		8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	4 часа	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	духовно - нравственное воспитание, эстетическое воспитание
		9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	4 часа	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	4 часа	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание, гражданское воспитание
		9 класс Приём мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	4 часа	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
		8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	3 часа	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	духовно - нравственное воспитание, гражданское воспитание

				типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	воспитание
		9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах.	3 часа		
		8 - 9 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	2 часа	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	духовно - нравственное воспитание, эстетическое воспитание
		8 - 9 классы Игра по упрощенным правилам волейбола.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	гражданское воспитание, экологическое воспитание
Итого:	204 часа				

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей от 29.08.2023 года №1
_____ А.Н. Цокурова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ В.Н. Латышева
от 29.08.2023 года

