

Муниципальное образование Новокубанский район.  
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 17 им. Н.К. Киянова х.Ляпино.

УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета  
от 31.08. 2022года протокол №1  
Директор МОАУСОШ № 17  
им. Н.К.Киянова х.Ляпино  
\_\_\_\_\_ Е.В.Цветкова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По **физической культуре**

Уровень образования (класс) **основное общее образование 6-9 класс**

Количество часов **408 ч**

Учитель **Пономарев Александр Викторович**

Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования и на основе примерной программы по физической культуре ФГОС основного общего образования, авторской рабочей программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-9 классы, автор: В.И. Лях, Москва, «Просвещение», 2021 год, рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо». Физическая культура, (для 6-9классов образовательных организаций), 2021 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой с 5 по 9 класс, при этом в 5 классе предусмотрено изучение модуля «Самбо» в течение учебного года как третий час. При составлении рабочей программы произведена корректировка авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов: модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания модуля «Самбо» и введен модуль «Кроссовая подготовка», раздел «Гандбол» не изучается, часы данного раздела распределены на спортивные игры «Баскетбол», «Волейбол» и «Футбол». Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы МОАУСОШ № 17 им.Н.К.Киянова х.Ляпино:

При разработке рабочей программы соблюдена практикоориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания модуля «Самбо». Данный модуль программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897) данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Разработанная рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они 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 духовнонравственной 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**

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 помогали 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 (недостижения) 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**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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 (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких 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 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Планируемые результаты по различным разделам программы предмета «Физическая культура»**

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
<b>Знания о физической культуре</b>	
• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять	• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де

исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;	<i>Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр</i>
• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	• <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i>
• 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;	• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i>
• 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	<i>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;</i>
• составлять комплексы физических	• <i>проводить занятия физической</i>



<p>упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p>	<p><i>культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> </ul>

освоенных упражнений;	
• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	<i>выполнять техникотактические действия национальных видов спорта;</i>
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;	• <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>
<b>выполнять основные технические действия самбо</b>	<i>выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;</i>
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	<i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 класс- 102 часа

#### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

##### *История физической культуры*

Роль Пьера де Кубертена в становлении развитии олимпийских игр современности. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

##### *Физическая культура (основные понятия)*

Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о технике Самбо. Организация мест занятий физической культурой.

##### *Физическая культура человека*

Человек-части тела, мышцы, кости и суставы.

#### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

##### *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*

Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики.

##### *Оценка эффективности занятий физической культурой*

Соблюдение режима дня и личной гигиены.

#### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».

### ***Легкая атлетика***

ТБ на занятиях легкой атлетики. Старт из различных исходных положений. Финиширование.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Спортивно-оздоровительная деятельность (Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609).*

### ***Гимнастика с основами акробатики***

Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов.

Акробатические упражнения. Мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперед упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии

Упражнения на низкой и высокой перекладине: висы стоя; висы лёжа; висы простые; висы на гимнастической стенке.

Гимнастическая перекладина (низкая) - упражнения из различных и.п., висы упоры. Гимнастическая перекладина низкая –подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическое бревно: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами; равновесие на одной ноге.

Упражнения на гимнастических брусьях М - подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижения в висе, махом назад соскок. Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъем переворотом на нижнюю жердь. Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.

### ***Легкая атлетика***

Бег с ускорением: от 30 до 50 м.

Гладкий бег: с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий, по размеченным беговым дорожкам.

Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специальные беговые упражнения и задания.

Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (в парах, тройках, четверках).

Бег на результат 60м. ВФСК «ГТО»

Прыжки в высоту: с места и с небольшого разбега; с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку.

Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.

Прыжок в длину способом согнув ноги: с места; с короткого разбега.  
Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат. ВФСК «ГТО»  
Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. ВФСК «ГТО»  
Метание малого мяча с места из положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.  
Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.  
Метание теннисного мяча в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.  
Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание мяча(150г) с разбега на результат. ВФСК «ГТО»

### ***Спортивные игры***

#### ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол***

Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника. Бросок мяча с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.

#### ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол***

Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча: у сетки и в прыжке через сетку; сверху, стоя спиной к цели; сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Приём мяча: снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощённым правилам волейбола. Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.

#### ***Спортивные игры с элементами гандбола***

Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами. Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.

#### ***Спортивные игры с элементами футбола***

Перемещения в стойке из различных положений. Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания

мячом в цель. Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

### **Самбо**

ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.

Перекаты в группировке: вперёд назад, влево-вправо, по кругу. Подвижные игры «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву». Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Самостраховка: на спину перекатом через партнера. Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование». Самостраховка: упражнения с изменением высоты препятствия. Подвижные игры «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной». Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках, вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад на спину прыжком. Подвижные игры «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах). Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки. Упражнения для бросков. Ходьба на внутреннем крае стопы. Подвижные игры «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната». Упражнения для зацепов. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Упражнения для зацепов. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Упражнения для подхватов. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Упражнения для подхватов. Имитация подхвата с манекеном (стулом). Подвижные игры: «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек». Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. Упражнения для бросков через голову. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка Упражнения для бросков через спину (бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Упражнения для бросков через спину (бедро). Имитация броска через спину с палкой(подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры: «вытолкни из круга», «перетягивание через черту» Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги;

выполнение подсечки партнеру в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Бросок через спину. Бросок через бедро. Подвижные игры "сильная хватка», «борьба за палку». Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Болевые приемы: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди. Рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Тренировочные схватки по заданию. Подвижные игры «вытолкни из круга», «перетягивание через черту».

### ***Кроссовая подготовка***

Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Бег «фартлек». Смешанное передвижение. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.

Кросс по слабопересечённой местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой 1000 м. Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров» «Перебежка с выручкой», «Выбивной», «Резиночки». Шестиминутный бег на результат. ВФСК "ГТО" Бег 1000м на результат. ВФСК "ГТО"

### ***Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***

Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Многоскоки. Лазание по канату. Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики, спортивных игр, гимнастических упражнений. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения

## **7 класс – 102 часов**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

#### ***История физической культуры***

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.

#### ***Физическая культура (основные понятия).***

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

#### ***Физическая культура человека***

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***

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

#### ***Оценка эффективности занятий физической культурой***

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### ***Легкая атлетика.***

Спортивная ходьба. Высокий старт от 30 до 40 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег 30 м с высокого старта (зачет). Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Скоростной бег до 60 м. Челночный бег 3 x 10 м (зачет).

Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Прыжки через короткую скакалку (зачет). Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Бег 300 м (зачет). Эстафетный бег. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега (зачет). Метание мяча весом 150 г с места на дальность. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места. Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов разбега на дальность и заданное расстояние. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа. Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. ВФСК «ГТО» - подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Бег 1500 м (зачет). Анализ результатов тестирования физической подготовленности.

Высокий старт от 30 до 40 м. Барьерный бег. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег 30 м с высокого старта (зачет). Скоростной бег до 60 м. Челночный бег 3 x 10 м (зачет). Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Прыжки через короткую скакалку (зачет). Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Бег 300 м (зачет). Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега (зачет). Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов разбега на дальность и заданное расстояние. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г с разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. ВФСК «ГТО» - подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (зачет). Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. ВФСК «ГТО» - бег 2000 м. Анализ результатов тестирования физической подготовленности.

#### ***Кроссовая подготовка.***

Правила Т/б при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт группой. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 10 минут.

Смешанное передвижение по пересечённой местности до 12 минут. Прыжки через длинную скакалку. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 12 минут. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 12 минут с увеличением длины пробегаемой дистанции. Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 12 минут. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий

до 15 минут. Прыжки через длинную скакалку. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 15 минут. Прыжки через длинную скакалку. Бег в гору, с горы. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 15 минут. Эстафеты. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 15 минут. Прыжки через длинную скакалку.

Кросс – 1000 м (зачет). Смешанное передвижение по пересечённой местности до 12 минут. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 12 минут. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 12 минут с увеличением длины пробегаемой дистанции.

Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 12 минут. «Закаливание». Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 12 минут. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 15 минут. Прыжки через длинную скакалку. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 15 минут. Прыжки через длинную скакалку.

Бег в гору, с горы. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 15 минут. Эстафеты. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 15 минут. Прыжки через длинную скакалку.

Кросс – 1000 м (зачет).

### ***Спортивные игры.***

#### ***БАСКЕТБОЛ***

Правила Т/Б при занятиях баскетболом. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. С пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. С пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении. (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

#### ***ВОЛЕЙБОЛ***

Правила Т/б при занятиях волейболом. Стойки игрока, перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача мяча. Игровые упражнения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игровые упражнения. Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.



## **ФУТБОЛ**

Правила Т/б при занятиях футболом. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты. Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой «без», и «с» сопротивлением защитника. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Игра вратаря. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Перехват мяча. Учебная игра. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Остановка катящегося мяча Комбинации из освоенных элементов: ведение-пас-приём мяча, остановка, удар по воротам Комбинации из освоенных элементов: ведение-пас-приём мяча, остановка, удар по воротам. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Игра вратаря. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком(по летящему мячу). Остановка катящегося мяча. Игра по правилам мини-футбола.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

Строевые упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). Эстафеты с элементами акробатики. Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). Прыжки через короткую скакалку. Акробатическая комбинация. Прыжки через короткую скакалку (зачет). Акробатическая комбинация (зачет). ОРУ без предметов на месте и в движении. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (девочки). ОРУ без предметов на месте и в движении. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (девочки). ОРУ с предметами. Круговая тренировка. Упражнения в висах и упорах. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Упражнения в висах и упорах. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Опорный прыжок - мальчики: прыжок согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь. Опорный прыжок - мальчики: прыжок согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Опорный прыжок - мальчики: прыжок согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь (зачет). Преодоление гимнастической полосы препятствий.

**8 класс - 102 часов**

## **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### ***История физической культуры***

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.

### ***Физическая культура (основные понятия).***

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

### ***Физическая культура человека***

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***

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

### ***Оценка эффективности занятий физической культурой***

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

*Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### ***Легкая атлетика.***

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спортивная ходьба. Высокий старт от 40 до 50 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег с ускорением от 50 до 60 м. Бег 30 м с высокого старта (зачет). Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Скоростной бег до 60 м. Челночный бег 3 x 10 м (зачет). Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Прыжки через короткую скакалку (зачет). Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Бег 300 м (зачет). Эстафетный бег. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега (зачет). Метание мяча весом 150 г с места на дальность. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места. Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов разбега на дальность и заданное расстояние. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа. Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе: мальчики до 25 минут, девочки до 20 минут. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность. Бег в равномерном темпе: мальчики до 25 минут, девочки до 20 минут. ВФСК «ГТО» - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Бег 1500 м (зачет). Анализ результатов тестирования физической подготовленности. Высокий старт от 40 до 60 м. Барьерный бег. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег с ускорением от 50 до 60 м. Бег 30 м с высокого старта (зачет). Скоростной бег до 60 м. Челночный бег 3 x 10 м (зачет). Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Прыжки через короткую скакалку (зачет). Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Бег 300 м (зачет). Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега (зачет). Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов разбега на дальность и заданное расстояние. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места.

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г с разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. ВФСК «ГТО» - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 25 минут, девочки до 20 минут. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 25 минут, девочки до 20 минут. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (зачет). Бег в равномерном темпе: мальчики до 25 минут, девочки до 20 минут. ВФСК «ГТО» - бег 2000 м. Анализ результатов тестирования физической подготовленности.

#### ***Кроссовая подготовка.***

Правила Т/Б при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт группой. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 10 минут.

Смешанное передвижение по пересечённой местности до 15 минут. Прыжки через длинную скакалку. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 15 минут. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 15 минут с увеличением длины пробегаемой дистанции. Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 15 минут. Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 15 минут. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 20 минут. Прыжки через длинную скакалку. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 20 минут. Прыжки через длинную скакалку. Бег в гору, с горы. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 20 минут. Эстафеты. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 20 минут. Прыжки через длинную скакалку.

Кросс – 1000 м (зачет). Смешанное передвижение по пересечённой местности до 15 минут. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 15 минут с увеличением длины пробегаемой дистанции. Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 15 минут. «Закаливание». Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 15 минут. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 20 минут. Прыжки через длинную скакалку. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 20 минут. Прыжки через длинную скакалку. Бег в гору, с горы. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 20 минут. Эстафеты. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 20 минут. Прыжки через длинную скакалку. Кросс – 1000 м (зачет).

### *Спортивные игры.*

#### **БАСКЕТБОЛ**

Правила Т/б при занятиях баскетболом. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. С пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. С пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

#### **ВОЛЕЙБОЛ**

Правила Т/б при занятиях волейболом. Стойки игрока, перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача мяча. Игровые упражнения. Прямой нападающий удар после

подбрасывания мяча партнёром. Игровые упражнения. Прямой нападающий удар Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

## **ФУТБОЛ**

Правила Т/б при занятиях футболом. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты. Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой «без», и «с» сопротивлением защитника. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Игра вратаря.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Перехват мяча. Учебная игра. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Остановка катящегося мяча. Комбинации из освоенных элементов: ведение-пас-приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение-пас-приём мяча, остановка, удар по воротам. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Игра вратаря. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком(по летящему мячу). Остановка катящегося мяча. Повторение пройденного материала. Игра по правилам мини-футбола.

## ***Гимнастика с элементами акробатики***

Правила Т/б и страховки при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Строевые упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). Эстафеты с элементами акробатики. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). Прыжки через короткую скакалку. Акробатическая комбинация. Прыжки через короткую скакалку (зачет). Акробатическая комбинация (зачет).

ОРУ без предметов на месте и в движении. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (девочки). ОРУ без предметов на месте и в движении. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (девочки).

ОРУ с предметами. Круговая тренировка. Упражнения в висах и упорах. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Упражнения в висах и упорах. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Опорный прыжок - мальчики: прыжок согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь. Опорный прыжок - мальчики: прыжок согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Опорный прыжок - мальчики: прыжок согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь (зачет). Преодоление гимнастической полосы препятствий.

**9 класс – 102 часа**

## **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### ***История физической культуры***

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов

### ***Физическая культура (основные понятия).***

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни

### ***Физическая культура человека***

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Организация досуга средствами физической культуры

### ***Оценка эффективности занятий физической культурой***

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

*Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### ***Легкая атлетика***

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спортивная ходьба. Высокий старт от 40 до 60 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег с ускорением от 50 до 60 м. Бег 30 м с высокого старта (зачет). Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Скоростной бег до 60 м. Челночный бег 3 x 10 м (зачет). Прыжки в длину с 10—12 шагов разбега. Прыжки через короткую скакалку (зачет). Прыжки в длину с 10—12 шагов разбега. Бег 400 м (зачет). Эстафетный бег. Прыжки в длину с 10—12 шагов разбега (зачет). Метание мяча весом 150 г с места на дальность. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места. Метание мяча весом 150 г с 4—5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа. Метание мяча весом 150 г с 4—5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе: мальчики до 30 минут, девочки до 25 минут. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность. Бег в равномерном темпе: мальчики до 30 минут, девочки до 25 минут. ВФСК «ГТО» - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Бег 1500 м (зачет). Анализ результатов тестирования физической подготовленности. Высокий старт от 40 до 60 м. Барьерный бег. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Бег с ускорением от 50 до 60 м. Бег 30 м с высокого старта (зачет). Скоростной бег до 60 м. Челночный бег 3 x 10 м (зачет). Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжки в длину с 10—12 шагов разбега. Прыжки через короткую скакалку (зачет). Прыжки в длину с 10—12 шагов разбега. Бег 300 м (зачет). Прыжки в длину с 10—12 шагов разбега (зачет). Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов разбега на дальность и заданное расстояние. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г с разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. ВФСК «ГТО» - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 30 минут, девочки до 25 минут. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 30 минут, девочки до 25 минут. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (зачет). Бег в равномерном темпе: мальчики до 30 минут, девочки до 25 минут. ВФСК «ГТО» - бег 2000 м. Анализ результатов тестирования физической подготовленности.

### ***Кроссовая подготовка***

Правила Т/б при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт группой. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 10 минут.

Смешанное передвижение по пересечённой местности до 20 минут. Прыжки через длинную скакалку. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 20 минут. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 20 минут с увеличением длины пробегаемой дистанции.

Бег в гору, с горы. Бег по пересечённой местности до 20 минут. Бег в гору, с горы. Бег по пересечённой местности до 20 минут. Бег в равномерном темпе по пересечённой местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 25 минут.

Прыжки через длинную скакалку. Бег в равномерном темпе по пересечённой местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 25 минут.

Прыжки через длинную скакалку. Бег в гору, с горы. Бег в равномерном темпе по пересечённой местности до 25 минут. Эстафеты. Бег в равномерном темпе по пересечённой местности до 25 минут. Прыжки через длинную скакалку. Кросс – 1000 м (зачет).

Смешанное передвижение по пересечённой местности до 20 минут. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 20 минут с увеличением длины пробегаемой дистанции.

Бег в гору, с горы. Бег по пересечённой местности до 20 минут. «Закаливание». Бег в гору, с горы. Бег по пересечённой местности до 20 минут. Бег в равномерном темпе по пересечённой местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 25 минут.

Прыжки через длинную скакалку. Бег в равномерном темпе по пересечённой местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 25 минут. Прыжки через длинную скакалку. Бег в гору, с горы. Бег в равномерном темпе по пересечённой местности до 25 минут. Эстафеты. Бег в равномерном темпе по пересечённой местности до 25 минут. Прыжки через длинную скакалку. Кросс – 1000 м (зачет).

Преодоление препятствий. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 20 минут. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 20 минут с увеличением длины пробегаемой дистанции. Бег в гору, с горы. Бег по пересечённой местности до 20 минут. «Закаливание». Бег в гору, с горы. Бег по пересечённой местности до 20 минут. Бег в равномерном темпе по пересечённой местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 25 минут. Прыжки через длинную скакалку. Бег в равномерном темпе по пересечённой местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 25 минут. Прыжки через длинную скакалку. Бег в гору, с горы. Бег в равномерном темпе по пересечённой местности до 25 минут. Эстафеты. Бег в равномерном темпе по пересечённой местности до 25 минут. Прыжки через длинную скакалку. Кросс – 1000 м (зачет).

### ***Спортивные игры***

#### ***Баскетбол***

Правила Т/б при занятиях баскетболом. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. С пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. с пассивным сопротивлением защитника.

Броски одной и двумя руками с места и в движении. (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

#### ***ВОЛЕЙБОЛ***

Правила Т/б при занятиях волейболом. Стойки игрока, перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча сверху двумя

руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача мяча. Игровые упражнения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игровые упражнения. Прямой нападающий удар Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

### ***ФУТБОЛ***

Правила Т/б при занятиях футболом. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты. Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой «без», и «с» сопротивлением защитника. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Игра вратаря. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Перехват мяча.. Учебная игра. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Остановка катящегося мяча Комбинации из освоенных элементов: ведение-пас-приём мяча, остановка, удар по воротам Комбинации из освоенных элементов: ведение-пас-приём мяча, остановка, удар по воротам. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Игра вратаря. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком(по летящему мячу). Остановка катящегося мяча. Повторение пройденного материала. Игра по правилам мини-футбола.

### ***Гимнастика с элементами акробатики***

Правила Т/б и страховки при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Строевые упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). Эстафеты с элементами акробатики. Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). Прыжки через короткую скакалку. Акробатическая комбинация. Прыжки через короткую скакалку (зачет). Акробатическая комбинация (зачет). ОРУ без предметов на месте и в движении. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (девочки) ОРУ без предметов на месте и в движении. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (девочки). ОРУ с предметами. Круговая тренировка. Упражнения в висах и упорах. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Упражнения в висах и упорах. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Опорный прыжок - мальчики: прыжок согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь. Опорный прыжок - мальчики: прыжок согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Опорный прыжок - мальчики: прыжок согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь (зачет). Преодоление гимнастической полосы препятствий.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>5 класс – 102 часа</b>					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1. Знания о физической культуре	6	1.1. История физической культуры	3	Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	1. Гражданское воспитание 2. Патриотическое воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 6. Трудовое воспитание 8. Ценности научного познания
		1.2. Физическая культура (основные понятия) ВФСК «ГТО»	2	Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны.	
		1.3. Физическая культура человека	1	Объясняют важность бережного отношения к природе. Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.	
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультурминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.	3. Духовно-нравственное воспитание 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 6. Трудовое воспитание 8. Ценности научного познания
		2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.	
3. Физическое совершенствование	86	3.1. Физкультурно-оздоровительная	2	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	2. Патриотическое воспитание



(Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 г. N 609)	деятельность		<b>81</b>	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта. Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	3. Духовно-нравственное воспитание 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 6. Трудовое воспитание
	3.2.Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО»</i>				
	Гимнастика с основами акробатики	10			
	Легкая атлетика	16			
	Кроссовая подготовка	6			
	Спортивные игры	16			
	Самбо	33	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил		

				Уметь контролировать функционально- эмоциональное состояние организма на занятиях	
		3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	3	<p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно- силовых качеств и координации.</p> <p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p> <p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p> <p>Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.</p> <p>Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p>	<p>4. Эстетическое воспитание</p> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>6. Трудовое воспитание</p> <p>7. Экологическое воспитание</p>
Национальные, региональные и этнокультурные особенности	8	Спортивные игры с элементами футбола	8	<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	<p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>6. Трудовое воспитание</p> <p>8. Ценности научного познания</p>

<b>6 класс -68 часов</b>					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	5	История физической культуры	2	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают	<p>1. Гражданское воспитание</p> <p>2. Патриотическое</p>

		Физическая культура (основные понятия) ВФСК «ГТО»	1	<p>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. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма</p>	<p>воспитание</p> <p>3. Духовно-нравственное воспитание</p> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>6. Трудовое воспитание</p> <p>8. Ценности научного познания</p>
		Физическая культура человека	2		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составляют и выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p>	<p>3. Духовно-нравственное воспитание</p> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>6. Трудовое воспитание</p> <p>8. Ценности научного познания</p>
		Оценка эффективности	1		

		занятий физической культурой		Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	
Физическое совершенствование (Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО))» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 г. N 609)	94	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО»	94	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Изучают историю спортивных игр и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	2. Патриотическое воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 6. Трудовое воспитание
		Гимнастика с основами акробатики	15		
		Легкая атлетика	27		
		Кроссовая подготовка	22		
		Спортивные игры	30		

**7 класс – 68 часов**

Раздел	Кол-во	Темы	Кол-во	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления
--------	--------	------	--------	----------------------------------------	----------------------

	часов		часов	(на уровне универсальных учебных действий)	воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	5	История физической культуры	2	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гражданское воспитание</li> <li>2. Патриотическое воспитание</li> <li>3. Духовно-нравственное воспитание</li> <li>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</li> <li>6. Трудовое воспитание</li> <li>8. Ценности научного познания</li> </ol>
		Физическая культура (основные понятия) ВФСК «ГТО»	1		
		Физическая культура человека	2		

Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составляют и выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p>	<p>3. Духовно-нравственное воспитание</p> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>6. Трудовое воспитание</p> <p>8. Ценности научного познания</p>
		Оценка эффективности занятий физической культурой	1	<p>Разучивают и выполняют комплекс упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p>	
Физическое совершенствование (Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 г. N 609)	94	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО»	94	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Изучают историю спортивных игр и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов —</p>	<p>2. Патриотическое воспитание</p> <p>3. Духовно-нравственное воспитание</p> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>6. Трудовое воспитание</p>
		Гимнастика с основами акробатики	15		
		Легкая атлетика	27		
		Кроссовая подготовка	22		
		Спортивные игры	30		

				олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<b>8 класс</b>					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	5	История физической культуры	2	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий,</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гражданское воспитание</li> <li>2. Патриотическое воспитание</li> <li>3. Духовно-нравственное воспитание</li> <li>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</li> <li>6. Трудовое воспитание</li> <li>8. Ценности научного познания</li> </ol>
		Физическая культура (основные понятия) ВФСК «ГТО»	1		
		Физическая культура человека	2		

				составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Составляют и выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности	3. Духовно-нравственное воспитание 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 6. Трудовое воспитание 8. Ценности научного познания
		Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Разучивают и выполняют комплекс упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	
Физическое совершенствование (Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 г. N 609)	94	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО»	94	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	2. Патриотическое воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 6. Трудовое воспитание
		Гимнастика с основами акробатики	15	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
		Легкая атлетика	27	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Кроссовая подготовка	22	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	
		Спортивные игры	30		



				<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Изучают историю спортивных игр и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<b>9 класс</b>					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	5	История физической культуры	2	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни,</p>	<p>1. Гражданское воспитание</p> <p>2. Патриотическое воспитание</p> <p>3. Духовно-нравственное воспитание</p> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>6. Трудовое воспитание</p> <p>8. Ценности научного познания</p>
		Физическая культура (основные понятия) ВФСК «ГТО»	1		
		Физическая культура человека	2		

				<p>выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма</p>	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>	2	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составляют и выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p>	<p>3. Духовно-нравственное воспитание</p> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>6. Трудовое воспитание</p> <p>8. Ценности научного познания</p>
		<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	1	<p>Разучивают и выполняют комплекс упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p>	
Физическое совершенствование (Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац	94	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО»</p>	94	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	<p>2. Патриотическое воспитание</p> <p>3. Духовно-нравственное воспитание</p> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>6. Трудовое воспитание</p>
		<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	15	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	
		<p>Легкая атлетика</p>	27	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со-</p>	
		<p>Кроссовая подготовка</p>	22		
		<p>Спортивные игры</p>	30		

<p>введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 г. N 609)</p>			<p>блюдают правила безопасности _Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Изучают историю спортивных игр и запоминают име- на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	
---------------------------------------------------------------------------	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей технолого-эстетического цикла  
МОАУСОШ № 17  
им. Н. К. Киянова х. Ляпино  
от 29 августа 2022 года № 1

\_\_\_\_\_ Нуцалова Е. А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Пожарнова А. М.

30 августа 2022 года