

Муниципальное образование Красноармейский район,
ст. Чебургольская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 28



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

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

Количество часов __408__

Группа учителей: Кучеря Е.Н., Толстик О.А.

Программа разработана в соответствии и на основе ФГОС ООО, авторской программы «Физическая культура 5-9 классы»,

В.И.Лях, Москва, «Просвещение», 2019 год.

1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе нормативно-правовых и методических документов:

- - Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- - федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре (ФГОС ООО)
- - основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №28
- - стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №999-; р
- - примерной программы воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 02 июня 2020 года №2\20
- - с учётом концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. Решением Коллегии Минпросвещения России, протокол от 03.12.2019 N ПК-4вн).
- -авторской программы «Физическая культура 5-9 классы», В.И. Лях, Москва, «Просвещение», 2019 год.
- - устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №28» ст. Чебургольской;
- - Положение о рабочей программе по учебному предмету (курсу) в МБОУ СОШ№28 ст. Чебургольской Красноармейского района Краснодарского края, утверждённого решением педагогического совета школы от 23.08.2021 г. протокол№12

Работа с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе:

(Из письма Минобразования России от 31.10.2003г. №13-51-263/123, об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой)

«При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинство ученика, использовать отметку таким образом. Чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия Физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний, а та же с учётом динамики физической подготовленности прилежания.

Основной акцент в оценивании достижений по физической культуре учащихся должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, при самых незначительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культур. Старательно выполнял задания учителя, овладевал доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики необходимыми занятиями в области физической культуры».

Цели изучения предмета «Физическая культура»:

- -содействие всестороннему развитию личности по средством формирования физической культуры личности;
- -содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- -воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их целях отдыха тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- -укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- -обучение жизненно важным умениям и навыкам;
- -приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- -развитие двигательным (кондиционным и координационным) способностей.
- - содействие выработке организаторских навыков проведения занятий.

2 Место предмета в учебном плане МБОУ СОШ №28

В учебном плане МБОУ СОШ №28 на 2020-2021 учебный год на изучение физической культуры в 5-7 классах отводится 2 часа в неделю 68 часов год, 8-9классах 3 часа в неделю 102 часа в год (согласно годовому календарному учебному графику продолжительность учебного года 34 учебных недели).

<i>класс</i>	<i>5класс</i>	<i>6 класс</i>	<i>7класс</i>	<i>8класс</i>	<i>9класс</i>
<i>часы</i>					
<i>Количество часов по учебному плану школы</i>	<i>2 часа</i>	<i>2 часа</i>	<i>2 часа</i>	<i>3 часа</i>	<i>3 часа</i>
<i>Количество часов в год</i>	<i>68</i>	<i>68</i>	<i>68</i>	<i>102</i>	<i>102</i>

3 Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)

3.1 Личностные результаты освоения рабочей программы достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

1 Гражданское воспитание:

- -воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- -знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- -воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- - 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, участника, так и в качестве судьи, волонтера.

2.Патриотическое воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:

- -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 мировой спортивную культуру;
- -осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- -сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:

- - способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- - способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- - владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

4. Приобщение детей к духовному наследию (эстетическое воспитание):

- - формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
- - умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- - формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
- - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- - владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

5. Популяризация научных знаний сред детей (ценности научного познания):

- - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- - владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:

- - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- - способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании;
- - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;

- - соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- - 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.Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:

- - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

8.Экологическое воспитание:

- - 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.

3.3 Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные

способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

3.3 Предметные результаты

Выпускник научится:

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств, в том числе при подготовке к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

4 Содержание учебного материала

5 класс

Разделы, темы	Содержание учебного предмета
<p><i>Раздел 1. Знания о физической культуре</i> - история физической культуры - физическая культура (основные понятия) - физическая культура человека <i>(в процессе урока)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Олимпийские игры древности ✓ История зарождения олимпийского движения в России ✓ Олимпийское движение в России ✓ Краткая характеристика видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр ✓ Закаливание организма ✓ Личная гигиена ✓ Росто - весовые показатели
<p><i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i> - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Комплекс упражнений для утренней зарядки ✓ Физическое самовоспитание ✓ Дневник самонаблюдения

<p>- оценка эффективности занятий физической культурой <i>(в процессе урока)</i></p>	
<p>Раздел3. Физическое совершенствование -68ч - физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе урока) - спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: 60 ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Гимнастика с основами акробатики (15 часов)</i> • <i>Легкая атлетика (14 час)</i> • <i>Кроссовая подготовка (12часов)</i> • <i>Спортивные игры</i> <ul style="list-style-type: none"> - волейбол (6 часов) - баскетбол (6 часа) - футбол (10часов) <p>- «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». (В содержании, соответствующего раздела программы)</p> <p>- прикладно – ориентированная подготовка – 5ч. - упражнения общеразвивающей направленности (в процессе урока)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Гимнастика с основами акробатики</i> • <i>Легкая атлетика</i> • <i>Кроссовая подготовка</i> • <i>Баскетбол(5часов)</i> • <i>Футбол</i> 	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Строевые упражнения</i> ✓ <i>общеразвивающие упражнения с предметами</i> ✓ <i>висы и упоры</i> ✓ <i>опорные прыжки, прыжки через скакалку</i> ✓ <i>акробатические упражнения</i> ✓ <i>развитие координационных способностей</i> ✓ <i>развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> ✓ <i>развитие скоростно – силовых способностей</i> ✓ <i>развитие гибкости</i> <p>Легкая атлетика</p> <p>а) спринтерский бег</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ высокий старт до 15 м.; ○ скоростной бег до 40м.; ○ бег на результат на 60м.; ○ бег с ускорением от 30 до 40м.; ○ челночный бег; <p>б) прыжки в длину с разбега</p> <p>в) метания</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание мяча на дальность с места и полного разбега; - метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. <p>Кроссовая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>развитие выносливости – кросс 1000м., 1200м</i> ✓ <i>техника кроссового бега</i> <p>Спортивные игры - волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>комбинации из освоенных элементов техники передвижений</i> ✓ <i>варианты техники приема и передачи мяча</i> ✓ <i>варианты подачи мяча</i> ✓ <i>техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков</i> ✓ <i>прямой нападающий удар</i> ✓ <i>тактика свободного нападения</i> ✓ <i>комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар</i> ✓ <i>позиционное нападение с изменением позиций</i> ✓ <i>игровые задания с ограниченным числом игроков</i>

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ совершенствование тактики игры Спортивные игры - баскетбол ✓ Передвижения, остановки, повороты, стойки ✓ ловля и передача мяча ✓ ведение мяча ✓ броски мяча по кольцу ✓ комбинации из освоенных элементов техники передвижений ✓ комбинации из освоенных элементов игры: ловля, передача, ведение, бросок ✓ Вырывание и выбивание мяча ✓ индивидуальная техника защиты ✓ игровые взаимодействия ✓ взаимодействия двух игроков в нападении ✓ позиционное нападение ✓ командные тактические действия в нападении ✓ игра по упрощенным правилам баскетбола, судейство ✓ Нападения быстрым прорывом ГТО ✓ развитие выносливости – кросс 1500м ✓ бег на результат на 60м.; ✓ прыжки в длину с разбега ✓ подтягивание из виса на высокой перекладине ✓ поднимание туловища из положения лежа на спине ✓ наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу ✓ развитие выносливости – кросс 3000м по пересеченной местности ✓ метание мяча (150 г) Прикладно – ориентированная подготовка – футбол ✓ Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановка, повороты, рывки) ✓ Удары по мячу
--	---

6 класс

Разделы, темы	Содержание учебного предмета
----------------------	-------------------------------------

<p>Раздел 1. Знания о физической культуре - история физической культуры - физическая культура (основные понятия) - физическая культура человека (в процессе урока)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Физическая культура в современном обществе ✓ Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств ✓ Всестороннее и гармоничное физическое развитие ✓ Адаптивная физическая культура ✓ Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности ✓ Физическое развитие человека ✓ Психологические особенности возрастного развития ✓ Режим дня
<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Самоконтроль ✓ Физическое самовоспитание ✓ Дневник самонаблюдения
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование – 68ч. - физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе урока) - спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 60ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Гимнастика с основами акробатики (15часов)</i> • <i>Легкая атлетика (14час)</i> • <i>Кроссовая подготовка (12часов)</i> • <i>Спортивные игры</i> <ul style="list-style-type: none"> - волейбол (6часов) - баскетбол (6 часа) - футбол (10часов) <p>- «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». (В содержании, соответствующего раздела программы) - прикладно – ориентированная подготовка – 5ч. - упражнения общеразвивающей направленности (в</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Строевые упражнения</i> ✓ <i>общеразвивающие упражнения с предметами</i> ✓ <i>висы и упоры</i> ✓ <i>опорные прыжки, прыжки через скакалку</i> ✓ <i>акробатические упражнения</i> ✓ <i>развитие координационных способностей</i> ✓ <i>развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> ✓ <i>развитие скоростно – силовых способностей</i> ✓ <i>развитие гибкости</i> <p>Легкая атлетика</p> <p>а) спринтерский бег</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ высокий старт до 15 м.; ○ скоростной бег до 50м.; ○ бег на результат на 60м.; ○ бег с ускорением от 30 до 50м.; ○ челночный бег; <p>б) прыжки в длину с разбега</p> <p>в) метания</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание мяча на дальность с места и полного разбега;

процессе урока)

- Гимнастика с основами акробатики
- Легкая атлетика
- Кроссовая подготовка
- Баскетбол (5часов)
- Футбол

- метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Кроссовая подготовка

- ✓ развитие выносливости – кросс 1200м., 1500м
- ✓ техника кроссового бега

Спортивные игры - волейбол

- ✓ комбинации из освоенных элементов техники передвижений
- ✓ варианты техники приема и передачи мяча
- ✓ варианты подачи мяча
- ✓ техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков
- ✓ прямой нападающий удар
- ✓ тактика свободного нападения
- ✓ комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
- ✓ позиционное нападение с изменением позиций
- ✓ игровые задания с ограниченным числом игроков
- ✓ совершенствование тактики игры

Спортивные игры - баскетбол

- ✓ Передвижения, остановки, повороты, стойки
- ✓ ловля и передача мяча
- ✓ ведение мяча
- ✓ броски мяча по кольцу
- ✓ перехват мяча
- ✓ взаимодействия двух игроков в нападении
- ✓ позиционное нападение
- ✓ командные тактические действия в нападении
- ✓ игра по упрощенным правилам баскетбола, судейство

ГТО

- ✓ развитие выносливости – кросс 1500м
- ✓ бег на результат на 60м.;
- ✓ прыжки в длину с разбега
- ✓ подтягивание из виса на высокой перекладине
- ✓ поднимание туловища из положения лежа на спине
- ✓ наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
- ✓ развитие выносливости – кросс 3000м по пересеченной местности
- ✓ метание мяча (150 г)

Прикладно – ориентированная подготовка – футбол

- ✓ Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег,

	<p><i>остановка, повороты, рывки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Удары по мячу ✓ позиционное нападение ✓ Индивидуальная техника защиты ворот ✓ Тактика свободного нападения ✓ Взаимодействие игроков в нападении ✓ Удары по воротам
--	---

7 класс

Разделы, темы	Содержание учебного предмета
<p><i>Раздел 1. Знания о физической культуре</i> - история физической культуры - физическая культура (основные понятия) - физическая культура человека <i>(в процессе урока)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Здоровье и здоровый образ жизни ✓ Режим дня и его основное содержание, правила планирования ✓ Слагаемые здорового образа жизни ✓ Режим питания ✓ Вредные привычки ✓ Закаливание организма
<p><i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i> - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой <i>(в процессе урока)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Подготовка к занятиям физической культуры ✓ Комплекс упражнений для физкультминуток ✓ Первая медицинская помощь при ранах, ссадинах, ушибах ✓ Первая медицинская помощь при кровотечении, вывихах, растяжении мышц ✓ Первая медицинская помощь при солнечном ударе
<p><i>Раздел 3. Физическое совершенствование -68ч.</i> - физкультурно – оздоровительная деятельность <i>(в процессе урока)</i> - спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 56ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Гимнастика с основами акробатики (15часов)</i> • <i>Легкая атлетика (14час)</i> • <i>Кроссовая подготовка (12часов)</i> • <i>Спортивные игры</i> - волейбол <i>(6часов)</i> 	<p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Строевые упражнения</i> ✓ <i>общеразвивающие упражнения с предметами</i> ✓ <i>висы и упоры</i> ✓ <i>опорные прыжки, прыжки через скакалку</i> ✓ <i>акробатические упражнения</i> ✓ <i>развитие координационных способностей</i> ✓ <i>развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> ✓ <i>развитие скоростно – силовых способностей</i> ✓ <i>развитие гибкости</i> <p><i>Легкая атлетика</i></p>

- баскетбол (6 часа)

- футбол (8 часов)

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

- прикладно – ориентированная подготовка – 7ч.

- упражнения общеразвивающей направленности (в процессе урока)

- Гимнастика с основами акробатики
- Легкая атлетика
- Кроссовая подготовка
- Баскетбол(7часов)
- Футбол

а) спринтерский бег

- высокий старт до 40 м.;
- скоростной бег до 60м.;
- бег на результат на 60м.;
- бег с ускорением от 40 до 60м.;
- челночный бег;

б) прыжки в длину с разбега

в) метания

- метание мяча на дальность с места и полного разбега;
- метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Кроссовая подготовка

- ✓ развитие выносливости – кросс 1500м., 2000м
- ✓ техника кроссового бега

Спортивные игры – волейбол

- ✓ комбинации из освоенных элементов техники передвижений
- ✓ варианты техники приема и передачи мяча
- ✓ варианты подачи мяча
- ✓ техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков
- ✓ прямой нападающий удар
- ✓ тактика свободного нападения
- ✓ комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
- ✓ позиционное нападение с изменением позиций
- ✓ игровые задания с ограниченным числом игроков
- ✓ совершенствование тактики игры

Спортивные игры - баскетбол

- ✓ броски мяча по кольцу
- ✓ комбинации из основных элементов техники передвижений
- ✓ Комбинации из основных элементов игры: ловля, передача, ведение, бросок
- ✓ Игровые взаимодействия
- ✓ перехват мяча
- ✓ взаимодействия двух игроков в нападении
- ✓ позиционное нападение и личная защита
- ✓ командные тактические действия в нападении

ГТО

- ✓ развитие выносливости – кросс 2000м

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ бег на результат на 60м.; ✓ прыжки в длину с разбега ✓ подтягивание из виса на высокой перекладине ✓ поднимание туловища из положения лежа на спине ✓ наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу ✓ развитие выносливости – кросс 3000м по пересеченной местности ✓ метание мяча (150 г) ✓ Прикладно – ориентированная подготовка – футбол ✓ Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановка, повороты, рывки) ✓ Удары по мячу ✓ Удары по воротам
--	---

8 класс

Разделы, темы	Содержание учебного предмета
<p>Раздел 1. Знания о физической культуре - история физической культуры - физическая культура (основные понятия) - физическая культура человека (в процессе урока)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни ✓ Роль физической культуры и спорта в поддержании репродуктивной функции организма. ✓ Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. ✓ Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность ✓ Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений ✓ Значение нервной системы в управлении движений и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения ✓ Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями ✓ Олимпиады современности: странички истории

<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Приемы определения самочувствия. ✓ Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями ✓ Основы обучения и самообучения двигательным действиям
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование – 102 ч. - физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе урока) - спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 84 ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Гимнастика с основами акробатики (18 часов)</i> • <i>Легкая атлетика (21 час)</i> • <i>Кроссовая подготовка (18 часов)</i> • <i>Спортивные игры</i> <ul style="list-style-type: none"> - волейбол (18 часов) - баскетбол (9 часа) - футбол <p>- «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». (В содержании, соответствующего раздела программы)</p> <p>- прикладно – ориентированная подготовка. – 18 ч. - упражнения общеразвивающей направленности (в процессе урока)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Гимнастика с основами акробатики</i> • <i>Легкая атлетика</i> • <i>Кроссовая подготовка</i> • <i>Баскетбол (18 часов)</i> • <i>Футбол</i> 	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Строевые упражнения</i> ✓ <i>общеразвивающие упражнения с предметами</i> ✓ <i>висы и упоры</i> ✓ <i>опорные прыжки, прыжки через скакалку</i> ✓ <i>акробатические упражнения</i> ✓ <i>развитие координационных способностей</i> ✓ <i>развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> ✓ <i>развитие скоростно – силовых способностей</i> ✓ <i>развитие гибкости</i> <p>Легкая атлетика</p> <p>а) спринтерский бег</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ низкий старт до 30 м.; ○ старт, стартовый разгон; ○ бег по дистанции, финиш.; ○ бег на результат 100м; ○ бег с ускорением от 70 до 80м.; ○ челночный бег; <p>б) прыжки в длину с разбега</p> <p>в) метания</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание мяча на дальность с места и полного разбега; - метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. - метание мяча на заданное расстояние. <p>Кроссовая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>развитие выносливости – кросс 1500м., 2000м</i> ✓ <i>техника кроссового бега</i> <p>Спортивные игры – волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ комбинации из освоенных элементов техники передвижений ✓ варианты техники приема и передачи мяча ✓ варианты подачи мяча

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков ✓ прямой нападающий удар ✓ тактика свободного нападения ✓ комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар ✓ позиционное нападение с изменением позиций ✓ игровые задания с ограниченным числом игроков ✓ совершенствование тактики игры Спортивные игры – баскетбол ✓ броски мяча по кольцу ✓ Комбинации из основных элементов игры: ловля, передача, ведение, бросок ✓ ловля и передача мяча ✓ Индивидуальная техника защиты ГТО ✓ развитие выносливости – кросс 2000м ✓ бег на результат на 60м.; ✓ прыжки в длину с разбега ✓ подтягивание из виса на высокой перекладине ✓ поднимание туловища из положения лежа на спине ✓ наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу ✓ развитие выносливости – кросс 3000м по пересеченной местности ✓ метание мяча (150 г) Прикладно – ориентированная подготовка – баскетбол ✓ Ведение мяча ✓ Игровые взаимодействия ✓ перехват мяча ✓ взаимодействия двух игроков в нападении ✓ позиционное нападение и личная защита ✓ командные тактические действия в нападении ✓ Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановка, повороты, рывки) ✓ Игра по упрощённым правилам баскетбола, судейство
--	--

9 класс

Разделы, темы	Содержание учебного предмета
<p>Раздел 1. Знания о физической культуре - история физической культуры - физическая культура (основные понятия) - физическая культура человека (в процессе урока)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Олимпиады современности: странички истории ✓ Предупреждении травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах ✓ Совершенствование физических способностей ✓ Адаптивная физическая культура ✓ Профессионально – прикладная физическая подготовка ✓ История возникновения и развития физической культуры ✓ Физическая культура и олимпийское движение в России
<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Приемы определения самочувствия. ✓ Самоконтроль за уровнем физической подготовленности ✓ Выбор инвентаря и одежды для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой ✓ Планирование занятий физической культурой
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование -102 ч. - физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе урока) - спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 84 ч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика с основами акробатики (18 часов) • Легкая атлетика (21 час) • Кроссовая подготовка (18 часов) • Спортивные игры <ul style="list-style-type: none"> - волейбол (18 часов) - баскетбол (9 часа) - футбол <p>- «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». (В содержании, соответствующего раздела программы)</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Строевые упражнения ✓ общеразвивающие упражнения ✓ висы и упоры ✓ опорные прыжки ✓ акробатические упражнения ✓ развитие координационных способностей ✓ развитие силовых способностей и силовой выносливости ✓ развитие скоростно – силовых способностей ✓ развитие силовых способностей ✓ развитие гибкости <p>Легкая атлетика</p> <p>а) спринтерский бег</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ низкий старт до 30 м.; ○ старт, стартовый разгон; ○ бег по дистанции, финиш.; ○ бег на результат 100м; ○ бег с ускорением от 70 до 80м.;

- пикладно – ориентированная подготовка - **18 ч.**
- упражнения общеразвивающей направленности (*в процессе урока*)

- *Гимнастика с основами акробатики*
- *Легкая атлетика*
- *Кроссовая подготовка*
- *Баскетбол (18 часов)*
- *Футбол*

○ челночный бег;

б) прыжки в длину с разбега

в) метания

- метание мяча на дальность с места и полного разбега;
 - метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.
- метание мяча на заданное расстояние.

Кроссовая подготовка

- ✓ *развитие выносливости – кросс 1500м., 2000м*
- ✓ *техника кроссового бега*

Спортивные игры – волейбол

- ✓ комбинации из освоенных элементов техники передвижений
- ✓ варианты техники приема и передачи мяча
- ✓ варианты подачи мяча
- ✓ техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков
- ✓ прямой нападающий удар
- ✓ тактика свободного нападения
- ✓ комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
- ✓ позиционное нападение с изменением позиций
- ✓ игровые задания с ограниченным числом игроков
- ✓ совершенствование тактики игры

Спортивные игры – баскетбол

- ✓ *броски мяча по кольцу*
- ✓ *Комбинации из основных элементов игры: ловля, передача, ведение, бросок*
- ✓ *- ловля и передача мяча*
- ✓ *Индивидуальная техника защиты*

ГТО

- ✓ *развитие выносливости – кросс 2000м*
- ✓ *бег на результат на 60м.;*
- ✓ *прыжки в длину с разбега*
- ✓ *подтягивание из виса на высокой перекладине*
- ✓ *поднимание туловища из положения лежа на спине*
- ✓ *наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу*
- ✓ *развитие выносливости – кросс 3000м по пересеченной местности*
- ✓ *метание мяча (150 г)*

Прикладно – ориентированная подготовка – баскетбол

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ведение мяча ✓ Игровые взаимодействия ✓ перехват мяча ✓ взаимодействия двух игроков в нападении ✓ позиционное нападение и личная защита ✓ командные тактические действия в нападении ✓ Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановка, повороты, рывки) ✓ Игра по упрощённым правилам баскетбола, судейство
--	---

Данная программа содержит не все темы, включенные в Федеральный компонент содержания программы, т.к. раздел «Лыжная подготовка» исключается и заменяется кроссовой подготовкой.

Наряду с Федеральным компонентом программы реализуется региональный компонент, который представлен следующими темами: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной(физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование».

На основании методических рекомендаций для образовательных организаций Краснодарского края о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2020 – 2021 учебном году, в подраздел «Спортивно – оздоровительная деятельность» дополнен темой «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Введение элементов борьбы самбо.

Перечень зачетных уроков.

5 класс	6 класс
1. - Кроссовый бег – 1000 м. (2 раза) 2. - Прыжки в длину с разбега. (2 раза) 3. - Ведение мяча. 4. - Броски мяча. 5. - Акробатические упражнения. 6. - Опорный прыжок. 7. - Прием и передача мяча. 8. - Подача мяча. 9. - Метание мяча на дальность.	1. - Кроссовый бег – 1200 м. (2 раза) 2. - Прыжки в длину с разбега. (2 раза) 3. - Ведение мяча. 4. - Броски мяча. 5. - Акробатические упражнения. 6. - Опорный прыжок. 7. - Прием и передача мяча. 8. - Подача мяча. 9. - Метание мяча на дальность.
7 класс	8 класс
1. - Кроссовый бег – 1500 м. (2 раза) 2. - Прыжки в длину с разбега. (2 раза) 3. – Удары по воротам. 4. - Акробатические упражнения.	1. - Кроссовый бег – 1500 м. 2. - Прыжки в длину с разбега. (2 раза) 3. - Ведение мяча. 4. - Акробатические упражнения.

<p>5. - Опорный прыжок. 6. - Техника владения приемами единоборств. 7. - Прием и передача мяча. 8. - Подача мяча. 9. – Броски мяча. 10. – Метание мяча на дальность.</p>	<p>5. - Опорный прыжок. 6. - Техника владения приемами единоборств. 7. - Прием и передача мяча. 8. - Подача мяча. 9. – Броски мяча. 10. – Метание мяча на дальность. 11 – Кросс М. – 2000м; Д. – 1500 м.</p>
9 класс	
<p>1. - Кроссовый бег – 1500 м. 2. - Прыжки в длину с разбега. (2 раза) 3. - Ведение мяча. 4. - Акробатические упражнения. 5. - Опорный прыжок. 6. – Техника владения мячом. 7. - Прием и передача мяча. 8. - Подача мяча. 9. – Броски мяча. 10. – Метание мяча на дальность. 11 – Кросс М. – 2000м; Д. – 1500 м.</p>	

Перечень проектных работ.

5 класс	6 класс
<p>1. «Зачем нужна утренняя зарядка?» 2. «Мой любимый вид спорта»</p>	<p>1. «Моя спортивная семья» 2. «Шахматы в жизни ребенка»</p>
7 класс	8 класс
<p>1. «Герои нашего времени» 2. «Физкультминутки на уроках»</p>	<p>1. «Формула долголетия» 2. «Красноармейский район- спортивный»</p>
9 класс	
<p>1. «Путь к Олимпу. Мой дневник достижений» 2. «Уровень физической активности школьников ст.Чебургольской»</p>	

5 Тематическое планирование

№ п./п.	Разделы, темы	Рабочая программа	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Универсальные учебные действия	Лич-е р-ты	
1	Раздел 1. Знания о физической культуре - история физической культуры - физическая культура (основные понятия) - физическая культура человека	В процессе урока							Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении	1,2,3,4
2	Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока							Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объем времени для каждой из частей занятий. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку	4,5,6,7
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	408	68	68	68	102	102	Знать и различать строевые команды, четко выполнять	1,2,3,4 ,5,6,7,	

физкультурно– оздоровительная деятельность	В процессе урока						строевые приемы. Описывать технику, составлять комбинации, осваивать технику, соблюдать ТБ. анализировать технику, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, применять беговые упражнения для развития физических качеств; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по час; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, включать беговые упражнения в различные формы занятий Ф.К. Описывать технику, демонстрировать применять метательные упражнения для развития физических качеств. Организовывать совместные занятия баскетболом,	8
-спортивно– оздоровительная деятельностьс общеразвивающей направленностью	355	63	63	61	84	84		
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	81	15	15	15	18	18		
<i>Легкая атлетика</i>	84	14	14	14	21	21		
<i>Кроссовая подготовка</i>	72	12	12	12	18	18		
<i>Спортивные игры:</i>	118	22	22	20	27	27		
<i>-волейбол</i>	54	6	6	6	18	18		
<i>-баскетбол</i>	36	6	6	6	9	9		
<i>-футбол</i>	28	10	10	8	-	-		
<i>«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно– спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».</i>	В содержании соответствующего раздела программы							
-упражнения общеразвивающей направленности	В процессе урока							
- прикладно – ориентированная подготовка	53	5	5	7	18	18		

	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	-	-	-	-	-	-	<p>волейболом и футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, описывать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Моделировать технику игровых действий и приёмов, 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>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать спортивные игры в организации активного отдыха.</p> <p>Используют разнообразные формы и виды физкультурной деятельности при подготовке к</p>
	<i>Легкая атлетика</i>	-	-	-	-	-	-	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	-	-	-	-	-	-	
	<i>Баскетбол</i>	53	5	5	7	18	18	
	<i>Футбол</i>	-	-	-	-	-	-	
	<i>Баскетбол</i>	36				18	18	

								выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО.
	ИТОГО:	408	68	68	68	102	102	

6 Учебно-методический комплект

№п.п	название	автор	класс
1	Физическая культура. Учебник М.: Просвещение, 2015г.	М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.	5-6-7
2	Физическая культура. Учебник М.: Просвещение, 2020г.	В.И.Лях.	8-9
3	Физическая культура. Методические рекомендации М.: Просвещение, 2015г.	В.И.Лях.	8-9
4	Физическая культура. Тестовый контроль М.: Просвещение, 2014г.	В.И.Лях.	5-9

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО СОШ № 28
№1 от 26. 08.2021года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
«27» августа 2021г.

_____ М.А.Посохова

