Краснодарский край, Каневской район, хутор Труд,
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 9 имени
Героя Советского Союза И.А. Шарова
муниципального образования Каневского района

УТВЕРЖДЕНО
Решением педагогического совета
От 30 августа 2021 года
Председатель педсовета
_____ А.В.Щербак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Количество часов 510ч.

Учитель Горобец Оксана Владимировна

Программа разработана в соответствии с ФГОС
С учётом примерной рабочей программы основного общего образования
Физическая культура
С учётом УМК: • В.И.Ляха, М.Я. Виленского.

1. 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 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 геройских 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 (волонтёрство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

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

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

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя 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 передгруппой.

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 учебнойнедели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение 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»:

Выпускник научится

рассматривать физическую культуру какявление культуры,выделять исторические этапы еёразвития, характеризовать основные направления иформы еёорганизации в современномобществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,раскрыватьего взаимосвязь со здоровьем, гармоничнымфизическим развитием ифизической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредныхпривычек;

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;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности,подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей

выполнять комплексы упражнений по профилактикеутомленияи перенапряженияорганизма, повышению его работоспособности в процессетрудовой учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,гибкости и координации);

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,гибкости и координации);

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игрыв футбол, волейбол, баскетбол,гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основныетехнические действия самбо.

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на ***золотой, серебряный и бронзовый знаки*** *являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать* ***оценке «отлично».***

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 -9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать

учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе - 102 ч, в 6 классе - 102 ч, в 7 классе - 102 ч, в 8 классе - 102 ч, в 9 классе – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 510 часов (34 учебных недели) на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

5 класс

Физическая культура как область знаний (7 часов)

История физической культуры (2 ч)

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Зарождение борьбы Самбо в России.

Физическая культура (основные понятия) (2 ч)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека (3 ч)

Росто-весовые показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.

Способы физкультурной деятельности(6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий (3 ч)

Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.
Оценка эффективности занятий (3 ч)
Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Первая помощь при травмах.

Физическое совершенствование(89 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2 ч)
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
Спортивно-оздоровительная деятельность(75 ч)
«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
Спортивные игры(12 ч**)**

Волейбол(6 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол(6 ч) Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Футбол(5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Гандбол (5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры вгандбол.

Раздел «Гимнастика» (16 ч). Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи,) Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.
Кроссовая подготовка(12 ч**)** Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий
Легкая атлетика(18 ч) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(2 ч)
Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.
Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

6 класс

Физическая культура как область знаний (7 часов)

История физической культуры (2 ч)

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Зарождение борьбы

Самбо и ее лучшие представители.

Физическая культура (основные понятия) (2 ч)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека (3 ч)

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы физкультурной деятельности(6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий (3 ч)

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Оценка эффективности занятий (3 ч)

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

Физическое совершенствование(89 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2 ч)

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

Спортивно-оздоровительная деятельность(75 ч)

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

Спортивные игры(22 ч**)**

Волейбол(6 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол(6 ч) Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Футбол(5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Гандбол (5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры вгандбол.

Раздел «Гимнастика» (16 ч). Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи,) Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.

Кроссовая подготовка(12 ч**)** Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий

Легкая атлетика(18 ч) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(2 ч)

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

7 класс

Физическая культура как область знаний (5 часов)

История физической культуры (1 ч)

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Развитие Самбо в России.

Физическая культура (основные понятия) (2 ч)

Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека (2 ч)

Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования

безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности(6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий (3 ч)

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий (3 ч)

Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование(91 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2 ч)

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

Спортивно-оздоровительная деятельность(77 ч)

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

Спортивные игры(23 ч**)**

Волейбол(7 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол(6 ч) Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Футбол(5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Гандбол (5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры вгандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Раздел «Гимнастика» (16 ч). Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи,) Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.

Кроссовая подготовка(13 ч**)** Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий

Легкая атлетика(18 ч) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(2 ч)

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

8 класс

Физическая культура как область знаний (4 часов)

История физической культуры (1 ч)

Самбо во время Великой Отечественной Войны.

Физическая культура (основные понятия) (1 ч)

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека (2 ч)

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности(6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий (3 ч)

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий (3 ч)

Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь при травмах

Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

Физическое совершенствование(92 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2 ч)
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
Спортивно-оздоровительная деятельность(78 ч)
«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
Спортивные игры(23 ч**)**

Волейбол(7 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол(6 ч) Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Футбол(5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Гандбол (5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры вгандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Раздел «Гимнастика» (16 ч). Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи,) Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.
Кроссовая подготовка(14 ч**)** Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий
Легкая атлетика(18 ч) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(2 ч)
Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.
Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки,

плавание, спортивные игры).

9 класс

Физическая культура как область знаний (4 часов)

История физической культуры (1 ч)

Успехи российских самбистов на международной арене.

Физическая культура (основные понятия) (1 ч)

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека (2 ч)

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

Способы физкультурной деятельности(6 часов)

Организация и проведение самостоятельных занятий (3 ч)

Подбор правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельно-сти.Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий (3 ч)

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование(92 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2 ч)

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

Спортивно-оздоровительная деятельность(78 ч)

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

Спортивные игры(23 ч**)**

Волейбол(7 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол(6 ч) Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Футбол(5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Гандбол (5 ч) Технико-тактические действия и приемы игры вгандбол.

Раздел «Гимнастика» (16 ч). Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи,) Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.

Кроссовая подготовка(14 ч**)** Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий

Легкая атлетика(18 ч) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(2 ч)

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

5 класс					
Раздел	**Кол-во часов**	**Темы**	**Кол-во часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)**	**Основные направления воспитательной деятельности**
Знание о физической культуре	**7 ч**	**История физической культуры** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Зарождение борьбы Самбо в России.	**2 ч**	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание
		Физическая	**2**	Раскрывают	1. Патриотическое

		культура (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.		понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определя-ют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 7. Экологическое воспитание
		Физическая культура человека Росто-весовые показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	**3**	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определя-ют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 4. Эстетическое воспитание 7. Экологическое воспитание 8. Трудовое воспитание
Способы физкультурной	**6**	**Организация и проведение самостоятельных**	**3**		6.Физическое воспитание, формирование

деятельности		**занятий.** Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.			культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание
		Оценка эффективности занятий Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Первая помощь при травмах.	**3**		6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание
Физическое совершенствование	**89**	**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	**2**	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание

				упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	
		Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне»	**75**		

		(ГТО)			
		Легкая атлетика	**18**		
		Овладение техникой спринтерского бега	**6**	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 и в процессе совместного освоения беговых упражнений,	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				соблюдают правила безопасности	
		Овладение техникой прыжка в длину и в высоту	**6**	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Овладение	**6**	Описывают	2. Гражданское

		техникой метания малого мяча в цель и на дальность		технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Кроссовая подготовка	**12**	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятел	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				ьно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответству ющих физических качеств, выбирают индивидуаль ный режим физической нагрузки, контролиру ют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодейст вуют со сверстникам и в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасност и	
		Гимнастика	**16**		
		Акробатика. Строевые упражнения	**6**	Используют гимнастичес кие и акробатичес кие упражнения для развития названных координа-ционных способносте й	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
		Равновесия. Строевые упражнения. Висы и упоры	**5**	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Опорный прыжок. Лазанья	**5**	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				установке и уборке снарядов.	
		Спортивные игры	**22**		
		Баскетбол	**6**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Волейбол	**6**	Описывают технику изучаемых	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного

				игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол	познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				как средство активного отдыха, соблюдают правила безопасности	
		Гандбол	**5**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

		Футбол	**5**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба,	**2**	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на	2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Ценности научного познания

		бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).		развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Общефизическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоя-тельные занятия общефизической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки.	
		Специальная физическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоя-тельные занятия специальной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

6 класс					
Раздел	**Кол-во часов**	**Темы**	**Кол-во часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)**	**Основные направления воспитательной деятельности**
Знание о физической культуре	**7 ч**	**История физической культуры** Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Зарождение борьбы Самбо и ее лучшие представители.	**2 ч**	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание

				современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	
		Физическая культура (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. .	**2**	Разучивают и выполняют комплексы 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.	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 7. Экологическое воспитание

				Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	
		Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	**3**	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 4. Эстетическое воспитание 7. Экологическое воспитание 8. Трудовое воспитание
Способы	**6**	**Организация и**	**3**	Составляют	6.Физическое

физкультурной деятельности		**проведение самостоятельных занятий.** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.		личный план физического самовос-питания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмыслива ют, как занятия физическим и упраж-нениями оказывают благотворно е влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Оборудуют с помощью родителей место для са-мостоятельн ых занятий физкультуро й в домаш-них условиях и приобретают спортивный инвентарь.	воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание
		Оценка эффективности занятий Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений,	**3**	Выполняют тесты на приседания и пробу с за-держкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание

		способы выявления и устранения технических ошибок.		физическим и упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадав-ших	
Физическое совершенствование	**89**	**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы	**2**	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях.	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание

		адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).		Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	
		Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	**75**		
		Легкая атлетика	**18**		
		Овладение техникой спринтерского бега	6	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание,

				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 и в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Овладение техникой прыжка в длину и в высоту	6	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое

				осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	**6**	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Кроссовая подготовка	**12**	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Гимнастика	**16**		
		Акробатика. Строевые упражнения	**6**	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа-ционных способностей Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				из числа разученных упражнений	
		Равновесия. Строевые упражнения. Висы и упоры	**5**	Оказывают страховку и помощь во время заня-тий, соблюдают технику безопасност и. Применяют упражнения для организации само-стоятельных тренировок	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Опорный прыжок. Лазанья	**5**	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленн ые на раз-витие соответству ющих физических способносте й. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Спортивные игры	**22**		
		Баскетбол	**6**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое

				действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Волейбол	**6**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				ошибки. Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха, соблюдают правила безопасности	
		Гандбол	**5**	Описывают технику	4. Эстетическое воспитание

				изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Футбол	**5**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятел	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального

				ьно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	благополучия
		Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся	**2**	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координаци	2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

		мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).		и, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	
		Общефизическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоя-тельные занятия общефизической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки.	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Специальная физическая		Организовывать и	5. Ценности научного познания

		подготовка ***(в процессе уроков)***		проводить самостоя-тельные занятия специальной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки	6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

7 класс					
Раздел	**Кол-во часов**	**Темы**	**Кол-во часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)**	**Основные направления воспитательной деятельности**
Знание о физической культуре	**5 ч**	**История физической культуры** Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Развитие Самбо в России.	**1 ч**	Раскрывают историю возникновения и формиро-вания физической культуры. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современны	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание

				ми упражнения-ми. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	
		Физическая культура (основные понятия) Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	**2**	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 7. Экологическое воспитание
		Физическая	**2**	Выполняют	1. Патриотическое

		культура человека Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.		комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельно-сти. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 4. Эстетическое воспитание 7. Экологическое воспитание 8. Трудовое воспитание
Способы физкультурной деятельности	**6**	**Организация и проведение самостоятельных занятий.** Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	**3**	Составляют личный план физического самовос-питания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмыслива ют, как занятия физическим и упраж-нениями оказывают благотворно е влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание

		Организация досуга средствами физической культуры.		Оборудуют с помощью родителей место для са-мостоятельных занятий физкультурой в домаш-них условиях и приобретают спортивный инвентарь.	
		Оценка эффективности занятий Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	**3**	Выполняют тесты на приседания и пробу с за-держкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадав-ших	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание
Физическое совершенствование	**91**	**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Индивидуальные	**2**	Раскрывают понятия здорового образа	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и

		комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).		жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в	эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание

				профилакти ке вредных привычек.	
		Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	**77**		
		Легкая атлетика	**18**		
		Овладение техникой спринтерского бега	**6**	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятел ьно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрир уют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответству ющих физических качеств, выбирают индивидуаль	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				ный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Овладение техникой прыжка в длину и в высоту	**6**	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	**6**	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Кроссовая подготовка	**13**	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				правила безопасности	
		Гимнастика	**16**		
		Акробатика. Строевые упражнения	**6**	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа-ционных способностей Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Равновесия. Строевые упражнения. Висы и упоры	**5**	Оказывают страховку и помощь во время заня-тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само-стоятельных тренировок	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Опорный прыжок. Лазанья	**5**	Составляют совместно с учителем простейшие	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания

				комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Спортивные игры	**23**		
		Баскетбол	**6**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности и Взаимодейст	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				вуют со сверстникам и в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасност и	
		Волейбол	**7**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятел ьно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодейст вуют со сверстникам и в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Организуют совместные занятия волейболом со сверстникам и, осуществля ют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха, соблюдают правила безопасности	
		Гандбол	**5**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Футбол	**5**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	**2**	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при	2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				травмах	
		Общефизическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоя-тельные занятия общефизической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки.	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Специальная физическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоя-тельные занятия специальной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

8 класс					
Раздел	**Кол-во часо**	**Темы**	**Кол-во часов**	**Основные виды деятельност**	**Основные направления воспитательной**

	в			**и обучающихся (на уровне УУД)**	**деятельности**
Раздел 1. Знание о физической культуре	**4 ч**	**История физической культуры** Самбо во время Великой Отечественной Войны.	**1ч**	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. 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.	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание
		Физическая культура (основные понятия) Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	**1**	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 7. Экологическое воспитание

				здоровьем человека. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельно-сти. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	
		Физическая культура человека Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	**2**	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельно-сти. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 4. Эстетическое воспитание 7. Экологическое воспитание 8. Трудовое воспитание
Способы	**6**	**Организация и**	**3**	Осмыслива	6.Физическое

физкультурной деятельности		**проведение самостоятельных занятий.** Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.		ют, как занятия физическим и упраж-нениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Оборудуют с помощью родителей место для са-мостоятельных занятий физкультурой в домаш-них условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание
		Оценка эффективности занятий Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Первая помощь при	**3**	Выполняют тесты на приседания и пробу с за-держкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание

		травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.		занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадав-ших	
Физическое совершенствование	**92**	**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической	**2**	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание

		культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).		гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	
		Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	**78**		
		Легкая атлетика	**18**		
		Овладение техникой спринтерского бега	**6**	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятел	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и

				ьно, 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 и в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	эмоционального благополучия
		Овладение техникой прыжка в длину и в высоту	**6**	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование

				самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	**6**	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Кроссовая подготовка	**13**	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Гимнастика	**16**		
		Акробатика. Строевые упражнения	**6**	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа-ционных способностей Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				упражнений	
		Равновесия. Строевые упражнения. Висы и упоры	**5**	Оказывают страховку и помощь во время заня-тий, соблюдают технику безопасност и. Применяют упражнения для организации само-стоятельных тренировок	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Опорный прыжок. Лазанья	**5**	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленн ые на раз-витие соответству ющих физических способносте й. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Спортивные игры	**23**		
		Баскетбол	**6**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование

				их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Волейбол	**7**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодейст	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				вуют со сверстникам и в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Организуют совместные занятия волейболом со сверстникам и, осуществля ют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха, соблюдают правила безопасност и	
		Гандбол	**5**	Описывают технику изучаемых игровых	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания

				приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Футбол	**5**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление	**2**	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

		препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).		Специальная физическая подготовка. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	
		Общефизическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоя-тельные занятия общефизической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки.	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Специальная физическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоя-	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание,

				тельные занятия специальной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки	формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
9 класс					
Раздел	**Кол-во часов**	**Темы**	**Кол-во часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)**	**Основные направления воспитательной деятельности**
Знание о физической культуре	**4ч**	**История физической культуры** Самбо во время Великой Отечественной Войны. Успехи российских самбистов на международной арене.	**1 ч**	Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание
		Физическая культура (основные понятия) Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-	**1 ч**	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 7. Экологическое

		спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	воспитание
		Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	**2 ч**	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный	1. Патриотическое 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 4. Эстетическое воспитание 7. Экологическое воспитание 8. Трудовое воспитание

				инвентарь. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельно-сти.	
Способы физкультурной деятельности	**6**	**Организация и проведение самостоятельных занятий.** Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры	**3**	Составляют личный план физического самовос-питания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмыслива ют, как занятия физическим и упраж-нениями оказывают благотворно е влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Оборудуют с помощью родителей место для са-мостоятельн ых занятий физкультуро й в домаш-них	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание

				условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	
		Оценка эффективности занятий Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	**3**	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание
Физическое совершенствование	**92**	**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Оздоровительные формы занятий в	**2**	Раскрывают понятия здорового образа жизни,	6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального

		режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).		выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилакти	благополучия 2. Гражданское воспитание 8. Трудовое воспитание

				ке вредных привычек.	
		Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	**78**		
		Легкая атлетика	**18**		
		Овладение техникой спринтерского бега	**6**	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	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Овладение техникой прыжка в длину и в высоту	**6**	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	**6**	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Кроссовая подготовка	**12**	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				безопасности	
		Гимнастика	**16**		
		Акробатика. Строевые упражнения	**6**	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Равновесия. Строевые упражнения. Висы и упоры	**5**	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Опорный прыжок. Лазанья	**5**	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое

				упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Спортивные игры	**23**		
		Баскетбол	**6**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности и Взаимодействуют со	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				сверстникам и в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Волейбол	**7**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха, соблюдают правила безопасности	
		Гандбол	**5**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельност	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				и. Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Футбол	**5**	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения	4. Эстетическое воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

				техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
		Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	**2**	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

		Общефизическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоя-тельные занятия общефизической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки.	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Специальная физическая подготовка ***(в процессе уроков)***		Организовывать и проводить самостоя-тельные занятия специальной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки	5. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей
от 30 августа 2021 №
_____ Р.Н. Панкова
подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ О.В. Баимова
подпись
«30» августа 2021года

96