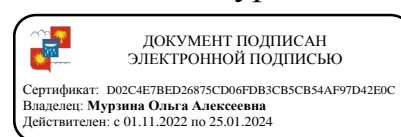


Краснодарский край, г. Сочи
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 92 города Сочи
имени Героя Советского Союза Сергея Кондратьевича Горюнова

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического совета
от «30» августа 2023 г. протокол №1
Председатель
Мурзина О.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс): **основное общее образование, 7-9 класс**

Количество часов по программе: **306 часов**

Учителя физической культуры МОБУ СОШ №92: Магомедов Загиди
Магомедович, Никольский Николай Николаевич

Программа разработана в соответствии с

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ с изменениями от 11 декабря 2020 г., примерной программой воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18.03.2022 №1/22), с учетом федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства России №370 от 18 мая 2023 года

с учетом УМК «Физическая культура. 7 класс» – В.И. Лях «Просвещение», 2017г.; «Физическая культура. 8 – 9класс» - В.И. Лях. Москва. «Просвещение», 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 класс

Физическая культура как область знаний – 4ч

Техника безопасности на уроках ФК. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Слагаемые здоровья и ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий.

ФК в современном обществе. *Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии ОИ современности.*

Разновидности и организация пеших туристических походов.

Современные Олимпийские игры. Допинг.

Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Первая помощь при травмах.

Способы физкультурной деятельности – 2 ч

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Круговая тренировка.

ВФСК «ГТО». Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическое совершенствование – 85 ч

Физкультурно – оздоровительная деятельность – 2 ч

Комплексы современных оздоровительных систем ФВ.

Организация пеших туристических походов, бережное отношение к природе.

Спортивно – оздоровительная деятельность – 82 ч

Гимнастика с основами акробатики – 10ч

Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Перестроение, строевой шаг.

Подтягивание в висячем положении; подтягивание из виса лёжа -Д. на результат.

Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).

Два кувырка вперёд слитно.

Прыжки со скакалкой. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения и комбинации.

Развитие силовых способностей. Лазанье по гимнастической стенке.

Развитие гибкости. Лазанье по канату.

Сгибание и разгибание рук в упоре, упражнения в равновесности.

Освоение висов и упоров.

Опорный прыжок ноги врозь.

«Мост» из положения стоя с помощью.

Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью на результат.

Лазанье по канату, гимнастической лестнице.

Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.

Легкая атлетика – 16 ч

Бег с ускорением от 30 до 50 м.

ВФСК «ГТО» Основные системы организма. **Бег на результат 60м.**

Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги.

Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 3 -5 шагов разбега.

ВФСК «ГТО». **Прыжок в длину с разбега на результат.**

Метание мяча в горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 6 -8м.

ВФСК «ГТО». **Метание малого мяча с места на дальность.**

Техника безопасности. Спринтерский бег.

Техника безопасности. Скоростной бег до 50 м.

Развитие скоростно – силовых упражнений. Метание мяча на д Броски набивного мяча из различных положений, ловля набивного мяча.

Бег с ускорением. Скоростной бег.

Развитие скоростно – силовых способностей.

Правила по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30м.

Бег с ускорением от 30 до 50 м. Ч/Б 3x10

ВФСК «ГТО». Основные системы организма. **Контрольный бег на короткие дистанции.**

ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат.

ВФСК «ГТО». Метание теннисного мяча с 4—5 шагов на дальность и заданное расстояние на результат.

Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола – 10 ч

Баскетбол- 6 ч

История баскетбола. Основные приёмы игры. Правила по Т/Б. Элементы защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча.

Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости на результат.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол – 10 ч

История волейбола. Основные приёмы и правила игры в волейбол. Т/Б. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд на результат.

Комбинации из освоенных элементов.

Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча сверху через сетку.

Передача мяча над собой.

Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.

Нижняя прямая подача 3м.

Передача мяча двумя руками через сетку.

Развитие координационных способностей. Нападающий удар после подбрасывания партнером.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.

САМБО (34 ч)

Основы знаний. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила техники безопасности во время занятий САМБО. ВФСК «ГТО».

Общая и специальная физическая подготовка. Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях.

Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке.

Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком

Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в

стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперёд. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Техническая подготовка. Техника стоя. Задняя подножка.

Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Учебные схватки с использованием игр в касания. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке.

Бросок через спину. Бросок через бедро. Техника лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро

Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя). Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди

Тактическая подготовка. Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию.

Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью.

Кроссовая подготовка – 6ч

Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Равномерный бег до 12 минут. П/И «Невод».

Кросс до 15 минут на местности. П/И «Шишки, желуди, орехи».

Равномерный бег до 10мин.»

ВФСК «ГТО». Кроссовый бег 1500м на результат. П/и «Вызов номеров».

Прикладно – ориентированная деятельность- 1 ч

ОФП. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.

Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 10ч

Региональный компонент: Спортивные игры с элементами футбола – 6ч

История футбола. П/И для освоения передвижения и остановок. Правила по ТБ.

Правила игры в футбол. Перемещения в стойке из различных положений.

Ведение мяча с изменением направления ведущей ногой.

Ведение мяча с изменением направления не ведущей ногой.

Удары по воротам на точность попадания мячом в цель на результат.

Освоение ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой

По выбору учителя: Спортивные игры с элементами гандбола – 4ч

История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол

Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд.

Повороты с мячом. Остановка различными способами.

Повороты без мяча. Остановка различными способами.

8- 9 класс

Физическая культура как область знаний – 5ч

Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания.

Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.
Физическая культура в современном обществе.
Основы законодательства российской федерации в области физической культуры

Способы физкультурной деятельности – 2 ч

Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Круговая тренировка
Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.

Физическое совершенствование- 85 ч

Физкультурно – оздоровительная деятельность – 2ч

Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Ведение без сопротивления защитника.

Комплексы современных оздоровительных систем ФВ

Спортивно – оздоровительная деятельность- 82 ч

Гимнастика с основами акробатики – 10ч

Техника безопасности на уроках гимнастики. Опорный прыжок.

Опорный прыжок на результат

Строевые упражнения. Висы. Лазанье по канату.

Строевые упражнения – на результат. Гимнастика для умственной и физической деятельности.

Кувырок назад. Оздоровительные ходьба и бег. Опорный прыжок ноги врозь.

Техника упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.

Комбинация из акробатических элементов - **зачет**.

Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см).

Два кувырка вперёд слитно.

Прыжки со скакалкой. Опорные прыжки.

Эстафеты с гимнастическими упражнениями.

Акробатические упражнения и комбинации.

Развитие силовых способностей. Лазанье по гимнастической стенке.

Развитие гибкости. Лазанье по канату.

Сгибание и разгибание рук в упоре, упражнения в равновесности.

Освоение висов и упоров.

Легкая атлетика – 16 ч

Бег 60 метров.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 3 -5 шагов разбега.

Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега..

ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с разбега на результат. Правила соревнований в прыжках.

Метание мяча в горизонтальную цель (1x1м) с расстояния 6 -8м.

ВФСК «ГТО». Метание малого мяча с места на дальность.

Техника безопасности. Спринтерский бег. Скоростной бег до 50 м.

Броски набивного мяча из различных положений, ловля набивного мяча

ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с разбега на результат.

Техника прыжка в высоту.

Развитие скоростно – силовых упражнений. Метание мяча на дальность

ВФСК «ГТО». Метание мяча на дальность

Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Старты из различных исходных положений

Спринтерский бег. Челночный бег 3*10м. – **на результат.**

ВФСК «ГТО». Основные системы организма. Контрольный бег на короткие дистанции.

Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.

Прыжок в длину с места.

ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат.

Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола – 16 ч

Баскетбол- 6ч

История баскетбола. Основные приёмы игры. Правила по Т/Б. Элементы защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча.

Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости на результат.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол- 10ч

История волейбола. Основные приёмы и правила игры в волейбол. Т/Б. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд на результат.

Комбинации из освоенных элементов.

Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча сверху через сетку.

Передача мяча над собой.

Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.

Нижняя прямая подача 3м.

Передача мяча двумя руками через сетку.

Развитие координационных способностей. Нападающий удар после подбрасывания партнером.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой.

САМБО (34 ч)

Основы знаний. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила техники безопасности во время занятий САМБО. ВФСК «ГТО».

Общая и специальная физическая подготовка. Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях.

Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке.

Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком

Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Самостраховкаи.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной

к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Техническая подготовка. Техника стоя. Задняя подножка.

Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Учебные схватки с использованием игр в касания. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке.

Бросок через спину. Бросок через бедро. Техника лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро

Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя). Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.

Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди

Тактическая подготовка. Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию.

Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью.

Кроссовая подготовка – 6ч

Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Равномерный бег до 12 минут. П/И «Невод».

Кросс до 15 минут на местности. П/И «Шишки, желуди, орехи».

Равномерный бег до 10мин.»

ВФСК «ГТО». Кроссовый бег 1500м на результат. П/и «Вызов номеров».

Прикладно – ориентированная деятельность – 1ч

ОФП. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.

Национальные, региональные и этнокультурные особенности – 10ч

Региональный компонент: Спортивные игры с элементами футбола – 6ч

Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр.

Удары по мячу ногой, головой на результат.

Технические приемы и командно-тактические действия.

Ведение мяча по прямой на результат.

Удары по воротам на точность попадания мячом в цель на результат.

Освоение ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой

По выбору учителя: Спортивные игры с элементами гандбола – 4ч

История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.

Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд

Повороты с мячом. Остановка различными способами.

Повороты без мяча. Остановка различными способами.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА
ЧАСОВ , ОТВОДИМЫХ НА КАЖДОЙ ТЕМЕ**

7 класс

№ п/п	Раздел Тема	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности (УУД)	Основные направления воспитательно- деятельности
1.	<p align="center">Физическая культура как область знаний</p> <p>Техника безопасности на уроках ФК. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Слагаемые здоровья и ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий. ФК в современном обществе. <i>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии ОИ современности.</i> Разновидности и организация пеших туристических походов. Современные Олимпийские игры. Допинг. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Первая помощь при травмах.</p>	5	<p>Личностные: знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Познавательные: интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.</p>	1,2,3,5,6
2.	<p align="center">Способы физкультурной деятельности</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов Круговая тренировка. ВФСК «ГТО». Здоровье и здоровый образ жизни.</p>	2	<p>Регулятивные: иметь представление о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактической вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Познавательные: уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками;</p>	

			Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков.
3.	Физическое совершенствование	85	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
3.1	<p><i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i></p> <p>Комплексы современных оздоровительных систем ФВ.</p> <p>Организация пеших туристических походов, бережное отношение к природе.</p>	2	<p>Познавательные: принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</p> <p>Регулятивные: создавать условия для развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, компетентности «научить учиться», толерантности жизни в поликультурном обществе, высокой социальной и профессиональной мобильности;</p> <p>Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в формировании картины мира и компетентностей в любой предметной области познания.</p>
3.2	Спортивно – оздоровительная деятельность	82	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики Правила по Т/Б. Страховка самостраховка. Перестроение	10	Познавательная: описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять

	<p>строевой шаг. Подтягивание в висе -М; подтягивание из виса лёжа -Д. на результат. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см). Два кувырка вперёд слитно. Прыжки со скакалкой. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие силовых способностей Лазанье по гимнастической стенке Развитие гибкости. Лазанье по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре упражнения в равновесности. Освоение висов и упоров. Опорный прыжок ноги врозь. «Мост» из положения стоя с помощью. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью на результат. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.</p>		<p>комбинации из числа разученных предметов; Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности; Познавательные: описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств. Познавательные: составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в висах, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости. Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в висах, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении;</p>	
3.2.2.	<p>Легкая атлетика Бег с ускорением от 30 до 50 м. ВФСК «ГТО» Основные системы организма. Бег на результат 60м. Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега. ВФСК «ГТО». Прыжок в длину</p>	16	<p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные: знать</p>	

	<p>результат.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача ведение, бросок на результат Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><u>Волейбол</u></p> <p>История волейбола. Основные приёмы и правила игры в волейбол. Т/Б</p> <p>Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд на результат. Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Освоение техники приёма и передач мяча сверху через сетку.</p> <p>Передача мяча над собой.</p> <p>Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.</p> <p>Нижняя прямая подача 3м.</p> <p>Передача мяча двумя руками через сетку.</p> <p>Развитие координационных способностей. Нападающий удар после подбрасывания партнером.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.</p>	10	<p>совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	
3.2.4	<p>Самбо</p> <p>Основы знаний. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в</p>	34	<p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p>	

<p>России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила техники безопасности во время занятий САМБО. ВФСК «ГТО».</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.</p> <p>Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком</p> <p>Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад.</p> <p>Самостраховкаи.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со</p>	<p>Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения</p> <p>Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков</p>	
---	--	--

<p>скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.</p> <p>Техническая подготовка. Техника стоя. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Учебные схватки с использованием игр в касания. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке.</p> <p>Бросок через спину. Бросок через бедро. Техника лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро</p> <p>Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя). Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди</p> <p>Тактическая подготовка. Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию.</p>			
---	--	--	--

3.2.5	<p>Кроссовая подготовка Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Равномерный бег до 12 минут. П/И «Невод». Кросс до 15 минут на местности П/И «Шишки, желуди, орехи». Равномерный бег до 10мин.» ВФСК «ГТО». Кроссовый бег 1500м на результат. П/и «Вызов номеров».</p>	6	<p>Познавательные: уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС. Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	
3.3	<p>Прикладно – ориентированная деятельность ОФП. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.</p>	1	<p>Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой; Регулятивные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.</p>	
4.	<p>Национальные, региональные и этнокультурные особенности</p>	10		

	<p>Региональный компонент: Спортивные игры с элементами футбола</p> <p>История футбола. П/И для освоения передвижения и остановок. Правила по ТБ. Правила игры в футбол Перемещения в стойке и различных положений. Ведение мяча с изменением направления ведущей ногой. Ведение мяча с изменением направления не ведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель на результат. Освоение ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой</p>	6	<p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков</p>	
	<p>По выбору учителя: Спортивные игры с элементами гандбола</p> <p>История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд. Повороты с мячом. Остановки различными способами. Повороты без мяча. Остановки различными способами.</p>	4	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач; Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	

8-9 класс

№ п/п	Раздел тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности (УУД)	Основные направления воспитательно-образовательной деятельности
1.	<p style="text-align: center;">Физическая культура как область знаний</p> <p>Правила техники безопасности на уроках физической культуры Современные оздоровительные системы физического воспитания. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Физическая культура в современном обществе. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры</p>	5	<p>Личностные: знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Познавательные: интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.</p>	1,2,3,5,6
2.	<p style="text-align: center;">Способы физкультурной деятельности</p> <p>Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Круговая тренировка Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.</p>	2	<p>Личностные: умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; Познавательные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Коммуникативные: добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых заданий и умений, повышающих результативность выполнения заданий; Регулятивные: планировать последовательность действий с учетом конечного результата.</p>	
3.	<p style="text-align: center;">Физическое совершенствование</p>	85	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и</p>	

			<p>спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>	
3.1	<p>Физкультурно – оздоровительная деятельность</p> <p>Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Ведение без сопротивления защитника.</p> <p>Комплексы современных оздоровительных систем ФВ</p>	2	<p>Познавательные: принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</p> <p>Регулятивные: создавать условия для развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, компетентности «научить учиться», толерантности жизни в поликультурном обществе, высокой социальной и профессиональной мобильности;</p> <p>Личностные: обеспечить успешное освоение знаний, умений и навыков в формировании картины мира и компетентностей в любой предметной области познания</p>	
3.2	<p>Спортивно – оздоровительная деятельность</p>	82	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>	
3.2.1	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Опорный прыжок. Опорный прыжок на результат. Строевые упражнения. Висы. Лазанье по канату. Строевые упражнения – на результат. Гимнастика для умственной и физической</p>	10	<p>Познавательная: описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов;</p> <p>Регулятивные: предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: описывать</p>	

	<p>деятельности. Кувырок назад. Оздоровительный ходьба и бег. Опорный прыжок ноги врозь. Техника упражнений индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Комбинация из акробатических элементов - зачет. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см). Два кувырка вперёд слитно. Прыжки со скакалкой. Опорные прыжки. Эстафеты с гимнастическими упражнениями. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие силовых способностей. Лазанье по гимнастической стенке. Развитие гибкости. Лазанье по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре, упражнения в равновесности. Освоение висов и упоров.</p>		<p>технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Познавательные: составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в висах, составлять комбинации из выученных элементов.</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.</p> <p>Коммуникативные: осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в висах, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении;</p>	
3.2.2	<p>Легкая атлетика Бег 60 метров. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 3 -5 шагов разбега. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.. ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с разбега на результат. Правила соревнований в прыжках. Метание мяча в горизонтальную цель (1x1м) с расстояния 6 -8м. ВФСК «ГТО». Метание малого мяча с места на дальность. Техника безопасности Спринтерский бег. Скоростной бег до 50 м. Броски набивного мяча из различных положений, ловля набивного мяча</p>	16	<p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасность.</p> <p>Познавательные: знать понятие о команде «Старт-финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы и бега.</p>	

	<p>ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с разбега на результат. Техника прыжка в высоту. Развитие скоростно – силовых упражнений. Метание мяча на дальность</p> <p>ВФСК «ГТО». Метание мяча на дальность</p> <p>Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Старты из различных исходных положений</p> <p>Спринтерский бег. Челночный бег 3*10м. – на результат.</p> <p>ВФСК «ГТО». Основные системы организма</p> <p>Контрольный бег на короткой дистанции.</p> <p>Эстафетный бег. Бег на средней дистанции.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места на результат.</p>			
3.2.3.	<p>Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола</p> <p>Баскетбол</p> <p>Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча на результат.</p> <p>Совершенствование ведения баскетбольного мяча</p> <p>Совершенствование техники броска мяча в кольцо</p> <p>Элементы защиты и нападения</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Совершенствование техники броска мяча в кольцо</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача ведение, бросок на результат</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости на результат.</p>	16	6	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p>

	<p>Волейбол История волейбола. Основные приёмы и правила игры волейбол. Т/Б. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд на результат. Комбинации из освоенных элементов. Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча сверху через сетку. Передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху на результат. Выбор и способы отбивания мяча через сетку. Игра по упрощённым правилам. Освоение техники нападающего удара. Нападающий удар через сетку. Блокирование нападающего удара.</p>	10	<p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	
3.2.4	<p>Самбо Основы знаний. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила техники безопасности во время занятий САМБО. ВФСК «ГТО». Общая и специальная физическая подготовка.</p>	34	<p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения, превосходить результат.</p> <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения</p> <p>Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний,</p>	

<p>Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.</p> <p>Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком</p> <p>Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).</p> <p>Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Самостраховкаи.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами.</p>		<p>умений и навыков</p>	
--	--	-------------------------	--

<p>Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.</p> <p>Техническая подготовка. Техника стоя. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Учебные схватки с использованием игр в касания. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке.</p> <p>Бросок через спину. Бросок через бедро. Техника лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя). Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди</p> <p>Тактическая подготовка. Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию.</p>			
<p>3.2.5 Кроссовая подготовка Кросс до 25 минут</p>	<p>6</p>	<p>Познавательные: уметь описывать технику</p>	

	<p>Передвижения различными способами с грузом на плечах. Бег на 30 м. подтягивание на низкой и высокой перекладине. Бег на 60 м. Подготовка к выполнению видов испытаний «ГТО».</p> <p>Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Прыжок в длину с разбега. Полоса препятствий Чередование бега с ходьбой. ВФСК «ГТО». Кроссовый бег на результат.</p>		<p>выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Регулятивные: демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по ЧСС.</p> <p>Коммуникативные: Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p> <p>Личностные: развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	
3.3	<p>Прикладно – ориентированная деятельность</p> <p>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>	1	<p>Познавательные: уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;</p> <p>Коммуникативные: обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;</p> <p>Регулятивные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.</p>	
4.	<p>Национальные, региональные и этнокультурные особенности</p> <p>Региональный компонент: Спортивные игры с</p>	10 6	<p>Регулятивные: определять общую цель и пути ее</p>	

	<p style="text-align: center;">элементами футбола</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Удары по мячу ногой, головой на результат. Технические приемы и командно-тактические действия. Ведение мяча по прямой на результат. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель на результат. Освоение ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой</p> <p style="text-align: center;">По выбору учителя: Спортивные игры с элементами гандбола</p> <p>История гандбола. Основные правила и приемы игры в гандбол. Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперед Повороты с мячом. Остановки различными способами. Повороты без мяча. Остановки различными способами.</p>	4	<p>достижения, превосходить результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения Личностные: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков</p> <p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно; Регулятивные: выявлять технические приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач; Коммуникативные: организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Личностные: формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	
--	---	---	---	--

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением естественно-
математического цикла
от «___» августа 2023 г. _____ № 1
Руководитель МО _____ Корнилов И.С.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
«30» августа 2023 г.
_____ Хакуринова А.Ш.