

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН ГОРОД ЛАБИНСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ НИКОЛАЯ ВАСИЛЬЕВИЧА РОСТОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЛАБИНСКА

Утверждено
решением педсовета
протокол № 1
«30» августа 2022г.
Председатель педсовета
_____ /С.А. Гончаров/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование 5-9 класс
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием класса)

Количество часов 510

Учитель Прудской Сергей Леонидович

Уровень образования (класс) основное общее образование 5-9 класс
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием класса)

Программа разработана на основе основной образовательной программы
(указать примерную или авторскую программу/программы,

основного общего образования МОБУ СОШ № 1 г. Лабинск, в
издательство, год издания при наличии)

соответствии с примерной основной образовательной программой основного
общего образования (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, в редакции
протокола № 3/15 от 28.10.2015).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

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

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

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

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения

к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

• в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

• в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

• в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

• в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

• в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно

выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

1. Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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

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

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

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

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению

новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

2. Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять

индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность 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, умением 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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать «им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в

содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного

здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- *проводить* закаливания организма и основные приемы самомассажа.

- **Подготовиться к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»**

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на формирования двигательных действий и развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять передвижения по пересеченной местности, демонстрировать технику умения последовательно чередовать ее в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

-осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

- **Подготовиться к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»**

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебные нормативы 5 класс.

	Контрольные нормативы	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м.	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2	Бег 2000 м.	без учета времени					
3	Прыжок в длину	340	300	260	300	260	220
4	Прыжок в высоту	110	100	85	105	95	80
5	Метание мяча	34	27	20	21	17	14
6	Подтягивание на перекладине	6	4	3	15	10	8
7	Кросс 2000 м.	без учета времени					
8	Кросс 1500 м.	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30

Учебные нормативы 6 класс.

	Контрольные нормативы	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м.	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
	Бег 1500 м	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
2	Бег 2000 м.	без учета времени					
3	Прыжок в длину	360	330	270	330	280	220
4	Прыжок в высоту	115	110	90	110	100	85
5	Метание мяча	36	29	21	23	18	15
6	Подтягивание на перекладине	7	5	4	17	14	9
7	Кросс 2000 м.	без учета времени					
8	Кросс 1500 м.	8.00	8.30	8.50	8.20	8.50	9.50

Учебные нормативы 7 класс.

	Контрольные нормативы	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м.	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
	Бег 1500 м.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
2	Бег 2000 м.	без учета времени					
3	Прыжок в длину	380	350	290	350	300	240
4	Прыжок в высоту	125	115	100	110	100	90
5	Метание мяча	39	31	23	26	19	16
6	Подтягивание на перекладине	8	5	4	19	15	11
7	Кросс 3000 м.	без учета времени					
8	Кросс 2000 м.	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00

Учебные нормативы 8 класс.

	Контрольные нормативы	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м.	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2	Бег 2000 м.	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
3	Бег 3000 м.	без учета времени					
4	Прыжок в длину	410	370	310	360	310	260
5	Прыжок в высоту	130	120	105	115	105	95
6	Метание мяча	42	37	28	27	21	17
7	Подтягивание на перекладине	9	7	5			
8	Поднимание туловища				15	10	6
9	Кросс 2000 м.				12.30	13.30	14.30
10	Кросс 3000 м.	16.30	17.30	18.30			

Учебные нормативы 9 класс.

	Контрольные нормативы	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м.	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2	Бег 2000 м.	9.20	100.00	11.00	10.20	12.00	13.00
3	Бег 3000 м.	без учета времени					
4	Прыжок в длину	430	380	330	370	330	290
5	Прыжок в высоту	130	125	110	115	110	100
6	Метание мяча	45	40	31	28	23	18
7	Подтягивание на перекладине	10	8	7			
8	Поднимание туловища				20	15	10
9	Кросс 2000 м.				11.30	12.30	13.30
10	Кросс 3000 м.	15.30	16.30.	17.30			

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки

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

Физическая культура человека.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка

Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

(в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО)» (распоряжение правительства Российской Федерации от 30.06.2014г. №1165-р.)

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки, опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). (строго соблюдать технику безопасности, дисциплину на уроке);

Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: беговые упражнения. СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег эстафеты, передача эстафеты (требуется дополнительные объяснения и показы упражнения);

Прыжковые упражнения: выполнение прыжка в высоту (рекомендуется обращать внимание на маховую ногу и следить за тем, чтобы ученик приземлялся на ноги); прыжок в длину с разбега (рекомендуется обратить внимание на подбор разбега, определение толчковой ноги);

Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, ФУТБОЛЕ, мини-футболе.

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

(абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

-ведение мяча одной рукой, ведение мяча попеременно, передача мяча, бросок мяча в кольцо с различных точек (рекомендуется больше уделять внимания правильной технике броска мяча, разучиванию элементов защиты и элементов нападения, соблюдению техники безопасности);

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

-подача мяча, прием и передача мяча (обращать внимание на технику приема мяча, на доведении мяча до связующего игрока, разучивать командные действия в защите и в нападении).

Правила соревнований по футболу(мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

Учитывая специфику южного региона и в связи с тем что на нашей территории нет устойчивого снежного покрова в зимнее время, часы отведенные на изучения темы «Лыжная подготовка» в рабочей программе заменены на изучение темы «Кроссовая подготовка».

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности

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.

Общезначительная 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, спортивные игры).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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. *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 физической культурой

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

В рабочей программе прослеживается преемственность при изучении предмета «Физическая культура» в начальной и основной школе, осуществляется связь обучения как теоретического материала так и практического материала.

Направления проектной деятельности:

- Физическая культура – залог здоровья;
- Моё увлечение — легкая атлетика;
- "Мы хотим танцевать!" Уличные танцы как средство формирования здорового образа жизни подростков;
- Туризм — путешествие, отдых, познание;
- Паркур: прошлое, настоящее, будущее;
- Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?;
- Мой любимый вид спорта;
- От чего зависит частота пульса?;
- Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы;
- Спортом с детства занимаюсь, олимпийских вершин достичь стараюсь;
- Тестирование физической подготовленности обучающихся;
- Физические качества человека;
- Что должен знать юный спортсмен о допинге?;
- Школьная физкультура — первая ступень к спорту;
- Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.

Результатом проектной деятельности станут презентации, доклады учеников.

На основании учебного плана МОБУ СОШ № 1 г. Лабинска Лабинского района на 2021-2022 учебный год в 5-7 классах введен интегрированный курс ОБЖ.

В 5 классе интеграция произошла в разделах «Лёгкая атлетика», «Кроссовая подготовка» и «Гимнастика».

Содержание программы.

№№	№ урока	ФК	ОБЖ
1	14	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	ОБЖ. Бросание круга утопающему. Безопасность на водоёмах
2.	31	Стойка на лопатках. Первая помощь при травмах	ОБЖ. ПМП и правила её оказания.
3.	65	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин..	ОБЖ Бег при эвакуации из опасной зоны. ЧС природного характера

В 6 классе интеграция произошла в разделах «Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры. Баскетбол».

Содержание программы.

№№	№ урока	ФК	ОБЖ
1	27	Броски одной и двумя руками с места.	ОБЖ. Здоровый образ жизни и профилактика утомления.
2.	62	Бег с препятствиями и на местности.	ОБЖ. Активный отдых на природе и безопасность.
3.	64	Бег в равномерном темпе до 12 мин.	ОБЖ. Ориентирование на местности.

В 7 классе интеграция произошла в разделах «Легкая атлетика» и «Баскетбол», и «Кроссовая подготовка».

Содержание программы.

№№	№ урока	ФК	ОБЖ
1	10	Скоростной бег до 60 м..	ОБЖ. Оказание ПМП при наружном кровотечении.
2	27	Перехват мяча.	ОБЖ. Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних.
3	61	Бег с изменением направления	ОБЖ Оказание ПМП при ушибах и переломах.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы:**

Раздел	Кол-во часов	Тема	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1. Физическая культура как область знаний.	20	История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека.	4	4	4	4	4
2. Физическое совершенствование	334	Легкая атлетика	14	14	14	14	21
		Гимнастика с основами акробатики	10	10	10	10	10
		Кроссовая подготовка	10	10	10	6	12
		Спортивные игры - баскетбол - волейбол - футбол - гандбол	26 10 10 6 -	26 10 10 6 -	26 10 10 6 -	26 10 10 6 -	45 15 18 6 6
		Элементы единоборств	-	-	-	4	6
3. Способы двигательной (физкультурной)	20	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой	4	4	4	4	4
	274	Всего часов	68	68	68	68	102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы:

Раздел	Кол-во часов	Тема	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Характеристика видов деятельности учащихся	Направления воспитательной работы
	374		68	68	68	68	102		3ч
1. Физическая культура как область знаний	20		4	4	4	4	4		
	История и современное развитие физической культуры.	ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.</i>	1	1				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.	Формирование культуры здоровья
		ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ. Физическая культура в современном обществе.			1			Анализируют достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	
Современное	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>				1		Раскрывают понятие физическое развитие человека. Анализируют результаты физической подготовки и связь с укреплением здоровья,		

								развитием основных физических качеств	
		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i>					1	обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок	
		Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки		1	1			Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	
		<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1	1	1	1	1	Раскрывают основные положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	
	Физическая культура человека.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка Коррекция осанки и телосложения. Контроль и	1					Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила распорядка дня Выполняют упражнения на коррекцию	3 часа Здоровый образ жизни. Основы гигиены .

енс тв ов ан ие	<p>культурой.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p> <p>Основы туристской подготовки.</p> <p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p>							
	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО)» (распоряжение правительства Российской Федерации от 30.06.2014г. №1165-р.)</p>							
	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки, опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и</p>	<p>10</p>	<p>10</p>	<p>10</p>	<p>10</p>	<p>10</p>	<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и составляют гимнастические комбинации из числа разученных</p>	

		<p>комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). (строго соблюдать технику безопасности, дисциплину на уроке);</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p>					<p>упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
--	--	---	--	--	--	--	--	--

								Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	
		<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег эстафеты, передача эстафеты (требуется дополнительные объяснения и показы упражнения);</p> <p>Прыжковые упражнения: выполнение прыжка в высоту (рекомендуется обращать внимание на маховую ногу и следить за тем, чтобы ученик приземлялся на ноги); прыжок в длину с разбега (рекомендуется обратить внимание на подбор разбега, определение толчковой ноги);</p> <p>Упражнения в метании малого мяча.</p>	14	14	14	14	21	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	

								<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>	
		<p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, ФУТБОЛЕ, мини-футболе.</p> <p>футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)</p> <p>баскетбол - передача мяча, ведение мяча,</p>	26	26	26	26	45	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных</p>	

	<p>броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)</p> <p>-ведение мяча одной рукой, ведение мяча попеременно, передача мяча, бросок мяча в кольцо с различных точек (рекомендуется больше уделять внимания правильной технике броска мяча, разучиванию элементов защиты и элементов нападения, соблюдению техники безопасности);</p> <p>волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)</p> <p>-подача мяча, прием и передача мяча (обращать внимание на технику приема мяча, на доведении мяча до связующего игрока, разучивать командные действия в защите и в нападении).</p> <p>Правила соревнований по футболу(мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Игры по правилам.</p> <p>Гандбол:</p> <p>Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек;</p> <p>Совершенствование техники ловли и передач мяча;</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча.</p> <p>Бросок мяча из опорного положения</p> <p>Игра по упрощённым правилам гандбола.</p> <p><i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i></p> <p>УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ:</p>					<p>игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия спортивных игр для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют спортивные игры как средство активного отдыха.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила</p>	
--	---	--	--	--	--	---	--

		СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.						безопасности	
		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности; История кроссовой подготовки. Основные правила соревнований. Одежда и обувь для занятий кроссовой подготовкой Правила техники безопасности	10	10	10	6	12	<p>Описывают технику передвижения по пересеченной местности, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники кроссовой подготовки, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику передвижения по пересеченной местности, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе кроссовой подготовки.</p> <p>Раскрывают значение кроссовой подготовки для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения бега по пересеченной местности и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при травмах.</p>	
		Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы	-	-	-	4	6	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	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.	1	1	1	1	1	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.	Самоконтроль физической нагрузки.
	<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</i>	1	1	1			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи	
	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	1	1		1	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности	
Оценка эффективности занятий физической культурой	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.		1	1	1	1	Оценивают технику выполнения упражнений, находят способы устранения ошибок. Оказывают помощь товарищам в выявлении и устранении ошибок.	
	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1		1	1	1	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Соблюдают правила соревнований	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей практических
дисциплин МОБУ СОШ № 1
от 30 августа 2022 года № 1

подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

подпись

Ф.И.О.

30 августа 2022 года

