

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН  
СТ.СТАРОТИТАРОВСКАЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета  
МБОУ СОШ № 6 МО Темрюкский  
район  
от 30.08.2021 года протокол №1  
Председатель \_\_\_\_\_ Сухоруков В.В.  
(подпись руководителя) Ф.И.О.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

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

Количество часов 510

Разработчик рабочей программы учитель физической культуры МБОУСОШ № 6 Пелипенко Владимир Геннадьевич

Программа разработана в соответствии: с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 (с изменениями 11 декабря 2020 г.)

С учетом основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 6, утвержденной решением педагогического совета от 30 августа 2018 года протокол № 1 (с изменениями и дополнениями), программы воспитания МБОУ СОШ № 6, утвержденной решением педагогического совета от 21 мая 2021 года протокол №9, авторской рабочей программы «Физическая культура» 5-9 классы

с учетом УМК предметной линии учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, «Просвещение», 2019 год.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета** **«Физическая культура»**

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.

### **Планируемые личностные результаты.**

#### **1. Гражданского воспитания:**

- гражданственности, гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 перед Родиной

#### **2. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- патриотизма, готовности к служению Отечеству, его защите;
- уважения к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

### **3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:**

- нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятия гуманистических ценностей, осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способности к сопереживанию; позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительного образа семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризации традиционных семейных ценностей.

### **4. Приобщения детей к культурному наследию (эстетического воспитания):**

- эстетического отношения к миру;
- эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
- способности понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции;
- основ художественной культуры, обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения;
- эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;

- способности к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры;
- уважения к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;
- потребности в общении с художественными произведениями;
- активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности;
- чувства красоты, умения видеть, чувствовать, понимать красоту и беречь её;
- готовности к эстетическому обустройству собственного быта.

#### **5. Физического воспитания и формирования культуры здоровья:**

- ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного, ответственного и компетентного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью;
- потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью других людей, умения оказывать первую помощь
- неприятия вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

#### **6. Трудового воспитания и профессионального самоопределения:**

- ориентации обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способности ставить цели и строить жизненные планы;
- уважения ко всем формам собственности, готовности к защите своей собственности,
- готовности к осознанному выбору будущей профессии как пути и способа реализации собственных жизненных планов;
- готовности обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребности трудиться, уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовности к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

#### **7. Экологического воспитания:**

- экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды,
- ответственности за состояние природных ресурсов;
- умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;
- опыта эколого-направленной деятельности.

#### **8. Популяризации научных знаний среди детей (ценности научного познания):**

- мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки,
- осознания значимости науки, готовности к научно-техническому творчеству, стремления к овладению достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

#### **Планируемые метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение

и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

-Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.

-Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

-Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха

-Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

-Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

-Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

-Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Регулятивные универсальные учебные действия.

-Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

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

-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.

-Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

-Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

-Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить

логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

-Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.

-Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

-Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

-Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## **Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования**

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные

соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять основные технические действия самбо;

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

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;

## **2.Содержание основного общего образования по физической культуре**

### *Знания о физической культуре.*

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы

содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

#### *Способы физкультурной деятельности.*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение

самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

*Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Обычные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

*Модуль 1. Модуль. Теоретическая часть.*

В первом разделе «физическая культура как область знаний» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности, приводятся сведения по истории развития древних и современных олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. раскрывается понятие спорт

и спортивная подготовка, всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур. Во втором разделе «Физическое совершенствование» первая содержательная линия «физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. в данном разделе даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В разделе «спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

#### *Модуль 2. Спортивные игры*

##### *Раздел «Футбол».*

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

##### *Раздел «Баскетбол».*

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

#### *Раздел «Волейбол».*

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

### *Модуль 3. Гимнастика. Акробатика.*

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

### *Модуль 4. Лёгкая атлетика.*

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

### *Модуль 5. Самбо. Региональный компонент.*

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

### *Модуль 6. Кросс.*

В бесснежных регионах лыжную подготовку заменяем кроссовой подготовкой.

Планируя уроки по кроссовой подготовке, особое внимание необходимо уделить развитию выносливости к работе умеренной интенсивности и равномерному пробеганию длинных отрезков дистанции. Нередко бывает, что отдельным ученикам непосильна не длина дистанции, а темп бега. Им гораздо легче пробежать медленно 1—2 км, чем быстро 300—500 м, поэтому планируя на уроках задания в беге на местности, учитель должен предусмотреть постепенное увеличение дистанций от урока к уроку, с учетом подготовленности каждого школьника и дифференцированной нагрузки для мальчиков и девочек. Критерий правильности нагрузки в беге — частота пульса. На первых уроках кроссовой подготовки она должна быть в пределах 130 ударов в минуту с постепенным повышением до 150 ударов в минуту. Такой режим нагрузки повышает работоспособность сердца, укрепляет сердечную мышцу, способствует лучшему кровоснабжению органов. Пульс проверяется в движении после пробега половины дистанции и не позже 6—10 с по окончании бега. По восстановлению пульса можно судить о приспособляемости организма к беговым нагрузкам. При обучении кроссовому бегу полезно применять подвижные игры типа «Кто лучше?», «Какая команда лучше?» и эстафеты — по кочкам, с прыжками через вертикальные и горизонтальные препятствия и др. При проведении эстафет учитывается не только быстрота, но и качество выполнения задания. Выполнение общеразвивающих упражнений, которые обеспечили бы общее «разогревание» мышечно-связочной системы, активизировали деятельность других систем, повысили общую работоспособность. Упражнения выполняются в такой последовательности: ходьба, легкий бег, серии простейших подскоков — для общего воздействия; наклоны, маховые движения руками, вращения туловища, маховые движения ногами и др. — для увеличения подвижности в суставах (важно учесть, что подготовку к бегу для большего воздействия начинают с упражнений на увеличение подвижности плечевых суставов и рук, затем туловища и в последнюю очередь ног); приседания, выпады, прыжки вверх из приседа — для укрепления больших групп мышц. Выполняются прыжки сериями (на одной ноге, на обеих, с ноги

на ногу и др.) и медленный бег (1—3 мин). Необходимо уделять большое внимание укреплению связочно-суставного аппарата стопы, так как при беге и преодолении естественных препятствий она несет большие нагрузки. С этой целью используют повороты и вращения стопы, перекаат с пятки на носок, упражнения со скакалкой, стоя передней частью стопы на возвышении, поднимание на носках с последующим опусканием пяток до опоры; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы и т. д.

Формирование навыков и умений в передвижении на пересеченной местности различного рельефа; развитие выносливости к работе умеренной интенсивности. Привести организм в исходное состояние (лучше в темпе спокойной ходьбы). Как в процессе прохождения дистанции научить школьников передвигаться в заданном темпе?

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной

полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, скандинавская ходьба, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

## **Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

№	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
<b>Базовая часть</b>						
Модуль 1	Основы знаний о физической культуре	8	8	8	8	8
Модуль 2	Спортивные игры	35	35	35	35	35
Модуль 3	Гимнастика. Акробатика.	18	18	18	18	18
Модуль 4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
<b>Вариативная часть</b>						
Модуль 5	Самбо	4	4	6	6	8
Модуль 6	Кроссовая подготовка	16	16	14	14	12
	Итого	102	102	102	102	102

### 3. Тематическое планирование

Класс 5					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Основы знаний о физической культуре	8	Основы знаний о физической культуре	8	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, культуру здоровья. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	2,3,6,7
	35	Волейбол.	17	Р.: уважительно относиться к партнеру.	1,4,5,7

Спортивные игры				П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	
	Баскетбол	9		Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	1,4,5,7
	Футбол	9		Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	1,4,5,7
Гимнастика. Акробатика.	18	Гимнастика	9	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	1,2,4,5,7
		Акробатика	9	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	1,2,4,5,7

<b>Легкая атлетика</b>	21	Спринтерский бег	8	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	1,2,3,4,5,6
		Прыжки	9	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	1,2,3,4,5,6
		Метание малого мяча	4	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	1,2,3,4,5,6
<b>Самбо</b>	4	Самбо	4	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	1,2,3,4,5
<b>Кроссовая подготовка</b>	16	Кроссовая подготовка	16	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	1,2,3,4,5,6

Класс 6					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности Учащихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Основы знаний о физической культуре	8	Основы знаний о физической культуре	8	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, культуру здоровья. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	2,3,6,7
Спортивные игры	35	Волейбол.	18	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	1,4,5,7
		Баскетбол	9	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	1,4,5,7
		Футбол	8	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	1,4,5,7
Гимнастика.	18	Гимнастика	9	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с	1,2,4,5,7

<b>Акробатика.</b>				поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	
		Акробатика	9	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	1,2,4,5,7
<b>Легкая атлетика</b>	21	Спринтерский бег	9	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	1,2,3,4,5,6
		Прыжки	4	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	1,2,3,4,5,6
		Метание малого мяча	8	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества –	1,2,3,4,5,6

				задавать вопросы, обращаться за помощью	
<b>Самбо</b>	4	Самбо	4	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	1,2,3,4,5
<b>Кроссовая подготовка</b>	16	Кроссовая подготовка	16	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	1,2,3,4,5,6

<b>Класс 7</b>					
<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды деятельности Учащихся (на уровне универсальных учебных действий)</b>	<b>Осн на во л дея</b>
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	8	Основы знаний о физической культуре	8	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать . ЗОЖ человека. Требования к безопасности и профилактике травматизма. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	2,3,
<b>Спортивные игры</b>	35	Волейбол.	10	Р.: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни	1,4,

				К.: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	
		Баскетбол	15	Р.: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни К.: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	1,4.
		Футбол	10	Р.: 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 П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека К.: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	1,4.
<b>Гимнастика. Акробатика.</b>	18	Гимнастика	9	Р.: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни К.: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	1,2.
		Акробатика	9	Р.: 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 П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека К.: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	1,2.
<b>Легкая атлетика</b>	21	Спринтерский бег	4	Р.: 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	1,2.

				<p>П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека</p> <p>К.: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</p>	
		Прыжки	7	<p>Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	1,2,
		Метание малого мяча	10	<p>Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	1,2,
<b>Самбо</b>	6	Самбо	6	<p>Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать приемы технической подготовки. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>	1,2,
<b>Кроссовая подготовка</b>	14	Кроссовая подготовка	14	<p>Р.: 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</p> <p>П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека</p> <p>К.: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</p>	1,2,

<b>Класс 8</b>					
<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)</b>	<b>Ос на во л дея</b>

<b>Основы знаний о физической культуре</b>	8	Основы знаний о физической культуре	8	Р.: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать современные оздоровительные системы физического воспитания. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	2,3.
<b>Спортивные игры</b>	35	Волейбол.	10	Р.: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни К.: умение организовывать учебное	1,4.
				сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	
		Баскетбол	15	Р.: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни К.: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	1,4.
		Футбол	10	Р.: 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 П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека К.: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	1,4.
<b>Гимнастика. Акробатика.</b>	18	Гимнастика	9	Р.: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека К.: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и	1,2.

				разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.	
		Акробатика	9	Р.: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека К.: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	1,2,
<b>Легкая атлетика</b>	21	Спринтерский бег	4	Р.: 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 П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. К.: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	1,2,
		Прыжки	7	Р.: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни К.: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	1,2,
		Метание малого мяча	10	Р.: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни К.: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	1,2,
<b>Самбо</b>	6	Самбо	6	Р.: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П.: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К.: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	1,2,

<b>Кроссовая подготовка</b>	14	Кроссовая подготовка	14	Р.: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека К.: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	1,2,
-----------------------------	----	----------------------	----	---	------

<b>Класс 9</b>					
<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды деятельности Учащихся (на уровне универсальных учебных действий)</b>	<b>Осн. виды деятельности</b>
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	8	Основы знаний о физической культуре	8	Р.: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать комплексы упражнений из современных оздоровительных систем. К.: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	2,3,
<b>Спортивные игры</b>	35	Волейбол.	17	Р.: 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. П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. К.: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	1,4,
		Баскетбол	9	Р.: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	1,4,

				<p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни</p> <p>К.: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.</p>	
		Футбол	9	<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p>	1,4.
<b>Гимнастика. Акробатика.</b>	18	Гимнастика	9	<p>Р.: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p> <p>П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека</p> <p>К.: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.</p>	1,2.
		Акробатика	9	<p>Р.: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p> <p>П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека</p> <p>К.: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.</p>	1,2.
<b>Легкая атлетика</b>	21	Спринтерский бег	9	<p>Р.: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами</p> <p>П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека</p> <p>К.: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов</p>	1,2.
		Пръжки	7	<p>Р.: приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасно</p> <p>П.: овладение сведениями о физической культуре.</p> <p>К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.</p>	1,2.
		Метание малого мяча. Броски набивного мяча.	5	<p>Р.: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами</p> <p>П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека</p>	1,2.

				К.: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	
<b>Самбо</b>	8	Самбо	8	Р.: использовать специальные действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику захватов и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	1,2,
<b>Кроссовая подготовка</b>	12	Кроссовая подготовка	12	Р.: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. К.: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	1,2,

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания методического объединения учителей ИЗО, трудового обучения, ОБЖ, физической культуры, музыки СОШ № 6 от августа 2021 № 1 _____/Н.Н.Лаптева/	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР СОШ № 6 от августа 2021 № 1 _____/О.Г.Пелипенко /
--	--