

Муниципальное образование Новокубанский район х. Марьинский
муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 им. В.Н. Барчан х.Марьинского
муниципального образования Новокубанский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МОАУСОШ №14 им.В.Н. Барчан х. Мрьинского
от 30.08. 2022 года протокол № 1
Председатель _____ В.Ф.Голубец

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

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

Количество часов 374

Учитель физической культуры МОАУСОШ №14 им.В.Н.Барчан х. Марьинского Мирошниченко Светлана Леонидовна

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, с учетом программы «Физическая культура» предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы - М.: Просвещение 2016 год

С учетом УМК: под редакцией М.Я. Виленского «Физическая культура».- М.: Просвещение 2014 год.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения программы основного общего образования по физической культуре должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширения опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

1. *Гражданского воспитания*: осознание российской гражданской идентичности (патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной); готовность к выполнению обязанностей граждан и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны для реализации целей устойчивого развития; представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, готовность к участию в гуманитарной деятельности («экологический патруль», волонтерство) .

2. *Патриотического воспитания*: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; проявление интереса к познанию природы, населения, хозяйства России, регионов и своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины цивилизационному вкладу России; ценностное отношение к историческому и природному наследию и объектам природного и культурного наследия человечества, традициям разных народов, проживающих в родной стране; уважение к символам России, своего края.

3. *Духовно-нравственного воспитания*: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий для окружающей среды; развивать способности решать моральные проблемы на основе личного выбора с опорой на нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения с учётом осознания последствий для окружающей среды

4. *Эстетического воспитания*: восприимчивость к разным традициям своего и других народов, понимание роли этнических культурных традиций; ценностного отношения к природе и культуре своей страны, своей малой родины; природе и культуре других регионов и стран мира, объектам Всемирного культурного наследия человечества.

5. *Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия*: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое

питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); соблюдение правил безопасности в природе; навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека; готовность и способность осознанно выполнять и пропагандировать правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни; бережно относиться к природе и окружающей среде.

6. *Трудового воспитания*: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе применения географических знаний; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

7. *Экологического воспитания*: ориентация на применение географических знаний для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

8. *Ценности научного познания*: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений географических наук об основных закономерностях развития природы и общества, о взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение читательской культурой как средством познания мира для применения различных источников географической информации при решении познавательных и практико-ориентированных задач; овладение основными навыками исследовательской деятельности в географических науках, установка на осмысление опыта, наблюдений и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметными результатами освоения обучающиеся содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- определять общие цели и пути их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

•определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

•Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

•Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

•Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения **выпускник научится:**

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

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

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

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

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

– руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

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

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

– выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

– выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол (мини-футбол), волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

– владеть техникой выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

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;

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

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

2. Содержание программы по предмету «Физическая культура»

Раздел Плавание и лыжные гонки не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна и необходимых сезонных условий для занятий лыжными гонками. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Кроссовая подготовка: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации), а также введение гандбола.

Гимнастика: кувырки, перекаты, строевые упражнения.

В соответствии с положением утвержденным постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014г №540 в данную рабочую программу включены формы и виды физкультурной деятельности по подготовке к сдаче нормативов (тестов) Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)

5 класс(68 часов)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Зарождение Олимпийские игр древности.

Наши соотечественники – олимпийский чемпионы.

Познай себя. Ростовесовые показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Физическая культура (основные понятия). Комплексы дыхательных упражнений.

Физическая культура человека. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. ТБ. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. История гимнастики. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения. Прыжок «ноги врозь» (козёл $h=90$ см). Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, перекат назад. Развитие координационных способностей. Гимнастика входит в олимпийскую программу. Кувырок вперёд, перекат назад. Гимнастические упражнения это здоровье, гармоничное физическое развитие. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.

Лёгкая атлетика. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). ТБ. бег по дистанции, финиширование. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность. Бег (100 м) на результат. Развитие скоростных качеств. Осанка, её значение для здоровья и хорошей учёбы. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств. ТБ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Бег (100 м) на результат. Эстафеты по кругу. Гигиена одежды на ф.к. в разные времена года. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча.

Кроссовая подготовка. Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. ТБ. Игры по интересам. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа. Бег в гору. Правила поведения во

дворах, на игровых площадках, спортплощадках во внеурочное время. Равномерный бег (16 мин). Эстафеты. Спортивные игры. Бег по пересечённой местности. Требования к одежде на занятиях ф.к. Бег по пересечённой местности (3 км). ОРУ. Преодоление препятствий. Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине

Спортивные игры.

Баскетбол. ТБ. Развитие баскетбола в России и крае. Обучение ловли и передач мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте в движении по прямой. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Позиционное нападение (5:0). Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении. Эстафеты с передачей и ведением мяча

Волейбол. ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. История волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку. Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол. Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Учебная двусторонняя игра по упрощённым правилам

Футбол. ТБ. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой. Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам. История футбола. Характеристика футбола. Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.

Гандбол. ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Выбивание мяча, блокирование броска. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Гандбол входит в Олимпийскую программу. Бросок мяча по воротам в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

6 класс (68 часов)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Зарождение Олимпийские игр древности.

Наши соотечественники – олимпийский чемпионы.

Познай себя. Росто-весовые показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Физическая культура (основные понятия). Комплексы дыхательных упражнений.

Физическая культура человека. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. ТБ. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. История гимнастики. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения. Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, перекат назад. Развитие координационных способностей. Гимнастика входит в олимпийскую программу. Кувырок вперёд, перекат назад. Гимнастические упражнения это здоровье, гармоничное физическое развитие. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.

Лёгкая атлетика. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). ТБ. бег по дистанции, финиширование. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность. Бег (100 м) на результат. Развитие скоростных качеств. Осанка, её значение для здоровья и хорошей учёбы. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Бег в равномерном

темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств. ТБ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Бег (100 м) на результат. Эстафеты по кругу. Гигиена одежды на ф.к. в разные времена года. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча.

Кроссовая подготовка. Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. ТБ. Игры по интересам. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа. Бег в гору. Правила поведения во дворах, на игровых площадках, спортплощадках во внеурочное время. Равномерный бег (16 мин). Эстафеты. Спортивные игры. Бег по пересечённой местности. Требования к одежде на занятиях ф.к. Бег по пересечённой местности (3 км). ОРУ. Преодоление препятствий. Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине

Спортивные игры.

Баскетбол. ТБ. Развитие баскетбола в России и крае. Обучение ловли и передач мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте в движении по прямой. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Позиционное нападение (5:0). Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении. Эстафеты с передачей и ведением мяча

Волейбол. ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. История волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку. Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол. Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Учебная двусторонняя игра по упрощённым правилам

Футбол. ТБ. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой. Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам. История футбола. Характеристика футбола. Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.

Гандбол. ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Выбивание мяча, блокирование броска. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Гандбол входит в Олимпийскую программу. Бросок мяча по воротам в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

7 класс (68 часов)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. История зарождения олимпийского движения в России.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Комплексы дыхательных упражнений.

Физическая культура человека. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. ТБ. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. История гимнастики. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения. Прыжок «ноги врозь» (козёл $h=90$ см). Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, перекат назад. Развитие координационных способностей. Гимнастика входит в олимпийскую программу. Кувырок вперёд, перекат назад. Гимнастические упражнения это здоровье, гармоничное физическое развитие. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.

Лёгкая атлетика. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). ТБ. бег по дистанции, финиширование. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность. Бег (100 м) на результат. Развитие скоростных качеств. Осанка, её значение для здоровья и хорошей учёбы. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств. ТБ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Бег (100 м) на результат. Эстафеты по кругу. Гигиена одежды на ф.к. в разные времена года. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча.

Кроссовая подготовка. Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. ТБ. Игры по интересам. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа. Бег в гору. Правила поведения во дворах, на игровых площадках, спортплощадках во внеурочное время. Равномерный бег (16 мин). Эстафеты. Спортивные игры. Бег по пересечённой местности. Требования к одежде на занятиях ф.к. Бег по пересечённой местности (3 км). ОРУ. Преодоление препятствий. Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине

Спортивные игры.

Баскетбол. ТБ. Развитие баскетбола в России и крае. Обучение ловли и передач мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте в движении по прямой. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля

и передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Позиционное нападение (5:0). Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении. Эстафеты с передачей и ведением мяча

Волейбол. ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. История волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку. Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол. Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Учебная двусторонняя игра по упрощённым правилам

Футбол. ТБ. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой. Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам. История футбола. Характеристика футбола. Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.

Гандбол. ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Выбивание мяча, блокирование броска. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Гандбол входит в Олимпийскую программу. Бросок мяча по воротам в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

8 класс (68 часов)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Олимпийское движение в дореволюционной России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Сведения о московской Олимпиаде 1980г. и о зимней Олимпиаде в Сочи 2014г.

Физическая культура (основные понятия).

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Физическая культура человека.

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. ТБ. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. История гимнастики. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения. Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, перекат назад. Развитие координационных способностей. Гимнастика входит в олимпийскую программу. Кувырок вперёд, перекат назад. Гимнастические упражнения это здоровье, гармоничное физическое развитие. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.

Лёгкая атлетика. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). ТБ. бег по дистанции, финиширование. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность. Бег (100 м) на результат. Развитие скоростных качеств. Осанка, её значение для здоровья и хорошей учёбы. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на

полу. Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места. Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств. ТБ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Бег (100 м) на результат. Эстафеты по кругу. Гигиена одежды на ф.к. в разные времена года. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча.

Кроссовая подготовка. Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. ТБ. Игры по интересам. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа. Бег в гору. Правила поведения во дворах, на игровых площадках, спортплощадках во внеурочное время. Равномерный бег (16 мин). Эстафеты. Спортивные игры. Бег по пересечённой местности. Требования к одежде на занятиях ф.к. Бег по пересечённой местности (3 км). ОРУ. Преодоление препятствий. Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине

Спортивные игры.

Баскетбол. ТБ. Развитие баскетбола в России и крае. Обучение ловли и передач мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте в движении по прямой. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Позиционное нападение (5:0). Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении. Эстафеты с передачей и ведением мяча

Волейбол. ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. История волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Т.Б. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку. Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания. Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол. Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Учебная двусторонняя игра по упрощённым правилам

Футбол. ТБ. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой. Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам. История футбола. Характеристика футбола. Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.

Гандбол. ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Выбивание мяча, блокирование броска. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Гандбол входит в Олимпийскую программу. Бросок мяча по воротам в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

9 класс (102 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности (виды, правила, известные участники и победители).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980г. и о зимней Олимпиаде в Сочи 2014г.

Физическая культура (основные понятия).

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Физическая культура человека.

Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.

Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, память, воображение, мышление).

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Правила техники безопасности и страховки при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. История развития гимнастики. Отжимания, наклоны. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической скамейке. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок «ноги врозь», «ноги согнув» (h=100см). Ведение дневника самонаблюдения. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Кувырок вперед, перекат назад. Стойки. Кувырок вперед, перекат назад. Подвижная игра «Перестрелка». Опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись (зачет). Подвижная игра «Воробы и вороны».

Лёгкая атлетика. Высокий старт от 20 до 25 м., бег с ускорением от 50 до 60 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег по дистанции, специальные беговые упражнения. финиширование. Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Прыжки через короткую скакалку (зачет). Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Бег 300 м (зачет). Эстафетный бег. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги» (зачет). Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную цель. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа. Бег в равномерном темпе от 15 до 17 минут. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность. Бег в равномерном темпе. Челночный бег 3* 10 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег с ускорением от 40 до 50 м. Бег 60 м с высокого старта (зачет). Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег 300 м (зачет). Прыжки в высоту с 5—7 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с 5—7 шагов разбега способом «перешагивание». ВФСК «ГТО» - подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).

Кроссовая подготовка. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт группой. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 14 минут. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 16 минут. Прыжки через длинную скакалку. Преодоление препятствий. «Личная гигиена». Бег в гору, с горы. Бег по пересечённой местности до 19 минут. Бег в равномерном темпе по пересечённой местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 21 минут. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты. Прыжки через длинную скакалку. Кросс – 1000 м (зачет). «Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия». Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт группой. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 12 минут. Бег в равномерном темпе по пересечённой местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 19 минут. Прыжки через длинную скакалку.

Спортивные игры.

Баскетбол. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Развитие баскетбола в России и крае. ТБ. Ведение мяча на месте. Перехваты, отбор мяча. Игра в мини- баскетбол Эстафеты с ловлей, ведением, броском мяча, обучение ловли и передачи мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Двумя руками от головы. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в парах и в тройках. Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы. Одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Бросок двумя руками в прыжке. Одной рукой от плеча два шага. Двусторонняя игра по упрощённым правилам «Быстрый прорыв». Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении. Эстафеты с передачей и ведением мяча. Мини–баскетбол.

Волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Приём мяча двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Правила игры. Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд. Нижняя прямая подача. ТБ. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. Действия игроков в защите и нападении. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд. Расстановка игроков. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после движения вперёд. Одиночное блокирование. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча сверху двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча двумя руками сверху в

парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения. Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная двусторонняя игра по упрощённым правилам.

Футбол. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной подъёма. Остановка мяча. Удары по неподвижному мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.

Гандбол. Правила техники безопасности при занятиях гандболом. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении и прыжке, в парах, в тройках. История гандбола. Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передачи мяча. Выбивание мяча, блокирование броска. Штрафной бросок. Тактические действия. Расположение игроков на поле. Быстрый прорыв. Игра вратаря. Взаимодействие с защитниками. Игра по упрощённым правилам. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини – гандбола.

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Физическая культура как область знаний	8ч	8ч	8ч	8ч	8ч
1	<i>История физической культуры</i>	2	2	2	2	2
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	1	1	1	1	1
3	<i>Физическая культура человека</i>	5	5	5	5	5
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9ч	9ч	9ч	9ч	15ч
2.2	Легкая атлетика	12ч	12ч	12ч	12ч	19ч
2.3	Спортивные игры:	31ч	31ч	31ч	31ч	44ч
2.3.1	Гандбол	7	7	7	7	9
2.3.2	Баскетбол	9	9	9	9	12
2.3.3	Волейбол	9	9	9	9	15
2.3.4	Футбол	6	6	6	6	8
2.4	Кроссовая подготовка	8ч	8ч	8ч	8ч	16ч
Всего:		68ч	68ч	68ч	68ч	102ч
Итого:		374 ч				

Тематическое планирование

5 класс - 68 часов

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	12	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). ТБ.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Высокий старт (10-15 м), бег по дистанции, финиширование. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность	1		
		Бег (100 м) на результат. Развитие скоростных качеств. Осанка , её значение для здоровья и хорошей учёбы. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
		Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1		
		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
		Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места.	1		
		Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств.	1		
		ТБ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
		Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1		
		Высокий старт (15-20 м), бег с ускорением (40-50 м). Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	1		

		Бег (100 м) на результат. Эстафеты по кругу. Гигиена одежды на ф.к. в разные времена года.	1	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча.	1		
Кроссовая подготовка	8	Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. ТБ. Игры по интересам.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Равномерный бег (14мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа.	1		
		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Правила поведения во дворах, на игровых площадках, спортплощадках во внеурочное время.	1		
		Равномерный бег (16 мин). Эстафеты. Спортивные игры.	1		
		Равномерный бег (18мин). Бег по пересечённой местности. Требования к одежде на занятиях ф.к.	1		
		Бег по пересечённой местности (3 км). ОРУ	1		
		ТБ. Равномерный бег (10 мин). Преодоление препятствий.	1		
		Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине	1		

				ситуациях и условиях.	
Баскетбол	9	ТБ. Развитие баскетбола в России и крае.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Обучение ловли и передач мяча.	1		
		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте в движении по прямой.	1		
		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	1		
		Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы.	1		
		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Позиционное нападение (5:0).	1		
		Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении.	1		
		Эстафеты с передачей и ведением мяча	1		
Гандбол	7	ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и
		Остановка двумя шагами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1		

		Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении и в движении.	1	<p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	<p>формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1			
	Выбивание мяча, блокирование броска.	1			
	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Гандбол входит в Олимпийскую программу.	1			
	Бросок мяча по воротам в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	1			
Волейбол	9	ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть</p>	<p>1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание</p>
	Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1			
	Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. История волейбола.	1			
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд.	1			
	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1			

		Нижняя прямая подача мяча. Т.Б.		<p>средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p>Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	<p>детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания.	1		
		Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол.	1		
		Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам	1		
Гимнастика	9	Т.Б. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p>Познавательные:</p>	<p>1.Гражданское воспитание;</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация</p>
		Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. История гимнастики.	1		
		Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей.	1		
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.	1		
		Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие силовых способностей.	1		
		Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие координационных способностей.	1		
		Кувырок вперёд, перекат назад. Развитие координационных способностей. Гимнастика входит в	1		

		олимпийскую программу.		излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	научных знаний среди детей
		Кувырок вперед, перекат назад. Гимнастические упражнения это здоровье, гармоничное физическое развитие.	1	Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.	1		
Футбол	6	ТБ. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола.	1		
		Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		
		Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1		
		История футбола. Характеристика футбола.	1		
		Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.	1		

				жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
Основы знаний	8	Режим дня и его основное содержание.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Физическая культура в современном обществе.	1		
		Физическая культура человека.	1		
		Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой.	1		
		Самонаблюдение и самоконтроль	1		
		Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	1		
		История физической культуры.	1		
История футбола. Характеристика футбола.	1				

				управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
--	--	--	--	---	--

6 класс - 68 часов

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	12	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). ТБ.	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в</p>	<p>1.Гражданское воспитание;</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
		Высокий старт (10-15 м), бег по дистанции, финиширование. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность	1		
		Бег (100 м) на результат. Развитие скоростных качеств. Осанка , её значение для здоровья и хорошей учёбы. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
		Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1		
		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
		Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места.	1		
		Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств.	1		
		ТБ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		

		Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1	жизни человека. <i>Личностные:</i>	
		Высокий старт (15-20 м), бег с ускорением (40-50 м). Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	1	Проявлять положительные	
		Бег (100 м) на результат. Эстафеты по кругу. Гигиена одежды на ф.к. в разные времена года.	1	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча.	1		
Кроссовая подготовка	8	Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. ТБ. Игры по интересам.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Равномерный бег (14мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа.	1	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии	
		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Правила поведения во дворах, на игровых площадках, спортплощадках во внеурочное время.	1	деятельности.	
		Равномерный бег (16 мин). Эстафеты. Спортивные игры.	1	<i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	
		Равномерный бег (18мин). Бег по пересечённой местности. Требования к одежде на занятиях ф.к.	1	<i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими	
		Бег по пересечённой местности (3 км). ОРУ	1		
		ТБ. Равномерный бег (10 мин). Преодоление препятствий.	1		
		Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине	1		

				эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
Баскетбол	9	ТБ. Развитие баскетбола в России и крае.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Обучение ловли и передач мяча.	1		
		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте в движении по прямой.	1		
		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	1		
		Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы.	1		
		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Позиционное нападение (5:0).	1		
		Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении.	1		
		Эстафеты с передачей и ведением мяча	1		
Гандбол	7	ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое
		Остановка двумя шагами. Ведение мяча в низкой, средней	1		

		и высокой стойке на месте.		отношения.	воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении и в движении.	1	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	
		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	<i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	
		Выбивание мяча, блокирование броска.	1	<i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
		Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Гандбол входит в Олимпийскую программу.	1		
		Бросок мяча по воротам в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	1		
Волейбол	9	ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание
		Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть	
		Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. История волейбола.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд.	1		
		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1		

		Нижняя прямая подача мяча. Т.Б.		<p>средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	<p>детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания.	1		
		Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол.	1		
		Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам	1		
Гимнастика	9	Т.Б. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории</p>	<p>1.Гражданское воспитание;</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди</p>
		Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. История гимнастики.	1		
		Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей.	1		
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.	1		
		Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие силовых способностей.	1		
		Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие координационных способностей.	1		
		Кувырок вперёд, перекат назад. Развитие координационных способностей. Гимнастика входит в олимпийскую программу.	1		

		Кувырок вперёд, перекат назад. Гимнастические упражнения это здоровье, гармоничное физическое развитие.	1	развития физической культуры, характеризовать ее	детей
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.	1	роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
Футбол	6	ТБ. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола.	1	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами	
		Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря.	1	саморегуляции и рефлексии деятельности.	
		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	<i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i>	
		Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1		
		История футбола. Характеристика футбола.	1		
		Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.	1		

				Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
Основы знаний	8	Режим дня и его основное содержание.	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)</p>	<p>1.Гражданское воспитание;</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
		Физическая культура в современном обществе.	1		
		Физическая культура человека.	1		
		Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой.	1		
		Самонаблюдение и самоконтроль	1		
		Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	1		
		История физической культуры.	1		
		История футбола. Характеристика футбола.	1		

7 класс – 68 часов.

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	12	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). ТБ.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры,	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Высокий старт (10-15 м), бег по дистанции, финиширование. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность	1		
		Бег (100 м) на результат. Развитие скоростных качеств. Осанка , её значение для здоровья и хорошей учёбы. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
		Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1		
		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
		Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места.	1		
		Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств.	1		
		ТБ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
		Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1		
		Высокий старт (15-20 м), бег с ускорением (40-50 м). Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	1		

		Бег (100 м) на результат. Эстафеты по кругу. Гигиена одежды на ф.к. в разные времена года.	1	характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча.	1		
Кроссовая подготовка	8	Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. ТБ. Игры по интересам.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Равномерный бег (14мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа.	1		
		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Правила поведения во дворах, на игровых площадках, спортплощадках во внеурочное время.	1		
		Равномерный бег (16 мин). Эстафеты. Спортивные игры.	1		
		Равномерный бег (18мин). Бег по пересечённой местности. Требования к одежде на занятиях ф.к.	1		
		Бег по пересечённой местности (3 км). ОРУ	1		
		ТБ. Равномерный бег (10 мин). Преодоление препятствий.	1		
		Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине	1		

				<p>физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	
Баскетбол	9	ТБ. Развитие баскетбола в России и крае.	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i></p>	<p>1.Гражданское воспитание;</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний</p>
		Обучение ловли и передач мяча.	1		
		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте в движении по прямой.	1		
		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	1		
		Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы.	1		
		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Позиционное нападение (5:0).	1		
		Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении.	1		
		Эстафеты с передачей и ведением мяча	1		

				излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	среди детей
Гандбол	7	ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию
		Остановка двумя шагами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1		
		Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении и в движении.	1		
		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1		
		Выбивание мяча, блокирование броска.	1		
		Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Гандбол входит в Олимпийскую программу.	1		
		Бросок мяча по воротам в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	1		

				<p>деятельности.</p> <p>Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	5. Популяризация научных знаний среди детей
Волейбол	9	ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами</p>	<p>1.Гражданское воспитание;</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение</p>
		Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. История волейбола.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд.	1		
		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Т.Б.	1		
		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила	1		

		закаливания.		саморегуляции и рефлексии деятельности.	детей к культурному наследию
		Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол.	1	Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	5. Популяризация научных знаний среди детей
		Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам	1	<i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
Гимнастика	9	ТБ. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности,	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных
		Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. История гимнастики.	1		
		Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей.	1		
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.	1		
		Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие силовых способностей.	1		
		Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие координационных способностей.	1		
		Кувырок вперёд, перекат назад. Развитие координационных	1		

		способностей. Гимнастика входит в олимпийскую программу.		владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Кувырок вперед, пережат назад. Гимнастические упражнения это здоровье, гармоничное физическое развитие.	1		
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.	1		
Футбол	6	ТБ. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе
		Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола.	1		
		Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		
		Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1		
		История футбола. Характеристика футбола.	1		
		Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.	1		

				<p>результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p>Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	<p>российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
Основы знаний	8	Режим дня и его основное содержание.	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать</p>	<p>1.Гражданское воспитание;</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и</p>
		Физическая культура в современном обществе.	1		
		Физическая культура человека.	1		
		Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой.	1		
		Самонаблюдение и самоконтроль	1		
		Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	1		
		История физической культуры.	1		

		<p>История футбола. Характеристика футбола.</p>	1	<p>процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	<p>нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
--	--	---	---	---	--

8 класс - 68 часов

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	12	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). ТБ.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Высокий старт (10-15 м), бег по дистанции, финиширование. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность	1		
		Бег (100 м) на результат. Развитие скоростных качеств. Осанка , её значение для здоровья и хорошей учёбы. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
		Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1		
		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
		Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места.	1		
		Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств.	1		
		ТБ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
		Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1		
		Высокий старт (15-20 м), бег с ускорением (40-50 м). Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	1		
Бег (100 м) на результат. Эстафеты по кругу. Гигиена одежды на ф.к. в разные времена года.	1				

		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча.	1	значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
Кроссовая подготовка	8	Равномерный бег (12 мин). Развитие выносливости. ТБ. Игры по интересам.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры,	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Равномерный бег (14мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа.	1		
		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Правила поведения во дворах, на игровых площадках, спортплощадках во внеурочное время.	1		
		Равномерный бег (16 мин). Эстафеты. Спортивные игры.	1		
		Равномерный бег (18мин). Бег по пересечённой местности. Требования к одежде на занятиях ф.к.	1		
		Бег по пересечённой местности (3 км). ОРУ	1		
		ТБ. Равномерный бег (10 мин). Преодоление препятствий.	1		
		Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине	1		

				<p>характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	
Баскетбол	9	ТБ. Развитие баскетбола в России и крае.	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития</p>	<p>1.Гражданское воспитание;</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
		Обучение ловли и передач мяча.	1		
		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте в движении по прямой.	1		
		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	1		
		Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы.	1		
		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Позиционное нападение (5:0).	1		
		Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении.	1		
		Эстафеты с передачей и ведением мяча	1		

				<p>физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	
Гандбол	7	ТБ. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i></p>	<p>1.Гражданское воспитание;</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний</p>
		Остановка двумя шагами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1		
		Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении и в движении.	1		
		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1		
		Выбивание мяча, блокирование броска.	1		
		Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Гандбол входит в Олимпийскую программу.	1		
		Бросок мяча по воротам в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	1		

				излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	среди детей
Волейбол	9	ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному
		Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперед. История волейбола.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперед.	1		
		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Т.Б.	1		
		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания.	1		
		Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол.	1		

		Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам	1	<p>деятельности.</p> <p>Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
Гимнастика	9	ТБ. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами</p>	<p>1.Гражданское воспитание;</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение</p>
		Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. История гимнастики.	1		
		Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей.	1		
		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.	1		
		Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие силовых способностей.	1		
		Прыжок «ноги врозь» (козёл h=90 см). Развитие координационных способностей.	1		
		Кувырок вперед, перекат назад. Развитие координационных способностей. Гимнастика входит в олимпийскую программу.	1		
		Кувырок вперед, перекат назад. Гимнастические упражнения это	1		

		здоровье, гармоничное физическое развитие. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ведение дневника самонаблюдения.	1	саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
Футбол	6	ТБ. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности,	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных
		Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола.	1		
		Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		
		Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1		
		История футбола. Характеристика футбола.	1		
		Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.	1		

				<p>владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p>Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	<p>ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
Основы знаний	8	Режим дня и его основное содержание.	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать</p>	<p>1.Гражданское воспитание;</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе</p>
		Физическая культура в современном обществе.	1		
		Физическая культура человека.	1		
		Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой.	1		
		Самонаблюдение и самоконтроль	1		
		Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	1		
		История физической культуры.	1		
		История футбола. Характеристика футбола.	1		

				<p>результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p>Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	<p>российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
--	--	--	--	--	--

9 класс - 102 часа

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	19	Высокий старт от 20 до 25 м., бег с ускорением от 50 до 60 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в</p>	<p>1.Гражданское воспитание;</p> <p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p>
		Бег с ускорением от 50 до 60 м. Бег по дистанции, специальные беговые упражнения.	1		
		Высокий старт от 25 до 30 м. бег с ускорением от 50 до 60 м., финиширование.	1		
		Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
		Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Прыжки через короткую скакалку (зачет).	1		
		Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега. Бег 300 м (зачет).	1		
		Эстафетный бег. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги» (зачет).	1		
		Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель.ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места.	1		
		Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную цель.ВФСК «ГТО» - поднимание туловища из положения лежа	1		
		Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель. (зачет).	1		
		Бег в равномерном темпе от 15 до 17 минут. ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность.	1		
		Бег в равномерном темпе. Челночный бег 3* 10 м. ВФСК «ГТО» - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
		Бег с ускорением от 40 до 50 м. Бег 60 м с высокого старта (зачет).	1		

		Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подтягивание на перекладине.	1	различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
		Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег 300 м (зачет).	1		
		Бег 60 м (зачет). ВФСК «ГТО» - прыжок в длину с места.	1		
		Прыжки в высоту с 5—7 шагов разбега способом «перешагивание». ВФСК «ГТО» - метание малого мяча 150 г. с разбега на дальность.	1		
		Прыжки в высоту с 5—7 шагов разбега способом «перешагивание». ВФСК «ГТО» - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	1		
		ВФСК «ГТО» - бег 1500 м. Анализ результатов тестирования физической подготовленности.	1		
Кроссовая подготовка	16	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт группой. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 14 минут.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i>	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Смешанное передвижение по пересечённой местности до 16 минут. Прыжки через длинную скакалку.	1		
		Смешанное передвижение по пересечённой местности до 17 минут. Преодоление препятствий.	1		
		Смешанное передвижение по пересечённой местности до 19 минут с увеличением длины пробегаемой дистанции. «Личная гигиена».	1		
		Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 19 минут.	1		
		Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 20 минут.	1		
		Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 21 минут. Прыжки через длинную скакалку.	1		
		Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 22 минут. Прыжки через длинную скакалку.	1		
		Бег в гору, с горы. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 22 минут. Эстафеты.	1		
		Бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 20 минут.	1		

		Прыжки через длинную скакалку.		Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
		Кросс – 1000 м (зачет). «Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия».	1		
		Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт группой. Смешанное передвижение по пересечённой местности до 12 минут.	1		
		Смешанное передвижение по пересечённой местности до 14 минут. Преодоление препятствий.	1		
		Смешанное передвижение по пересечённой местности до 16 минут с увеличением длины пробегаемой дистанции.	1		
		Бег в гору, с горы. Бег по пересеченной местности до 18 минут. Эстафеты.	1		
		Бег в равномерном темпе по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий до 19 минут. Прыжки через длинную скакалку.	1		
Баскетбол	12	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Развитие баскетбола в России и крае.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		ТБ. Ведение мяча на месте. Перехваты, отбор мяча. Игра в мини-баскетбол	1		
		Эстафеты с ловлей, ведением, броском мяча, обучение ловли и передачи мяча в движении.	1		
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1		
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления.	1		
		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Двумя руками от головы.	1		
		Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в парах и в тройках.	1		
		Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой. Бросок мяча двумя руками от головы. Одной рукой от плеча.	1		
		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Бросок двумя руками в прыжке. Одной рукой от плеча два шага.	1		

		Двусторонняя игра по упрощённым правилам «Быстрый прорыв».	1	жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
		Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении.	1		
		Эстафеты с передачей и ведением мяча. Мини–баскетбол.	1		
Гандбол	9	Правила техники безопасности при занятиях гандболом. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1		
		Ловля и передача мяча двумя руками в движении и прыжке, в парах, в тройках. История гандбола.	1		
		Ведение мяча в движении по прямой. Бросок мяча в опорном положении.	1		
		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передачи мяча.	1		
		Выбивание мяча, блокирование броска. Штрафной бросок.	1		
		Тактические действия. Расположение игроков на поле. Быстрый прорыв.	1		
		Игра вратаря. Взаимодействие с защитниками. Игра по упрощённым правилам.	1		
Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини – гандбола.	1				

				управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
Волейбол	15	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Приём мяча двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Правила игры.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперёд. Нижняя прямая подача. ТБ.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперёд. Действия игроков в защите и нападении.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения вперёд. Расстановка игроков.	1		
		Приём мяча снизу двумя руками на месте и после движения вперёд. Одиночное блокирование.	1		
		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. ТБ.	1		
		Приём мяча сверху двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1		
		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча.	1		
		Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками на сетку.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками через сетку в заданную зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Правила закаливания.	1		
		Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		
		Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача.	1		
Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1				

		Учебная двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1		
Гимнастика	15	Правила техники безопасности и страховки при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. История развития гимнастики.	1		
		Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Отжимания, наклоны.	1		
		Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой.	1		
		Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Лазание по канату.	1		
		Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
		Вскоч в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок «ноги врозь», «ноги согнув» (h=100см)	1		
		Вскоч в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок «ноги врозь». Ведение дневника самонаблюдения.	1		
		Прыжок «ноги врозь»(h=100 см). Развитие силовых способностей.	1		
		Прыжок «ноги врозь»(h=100 см). Развитие координационных способностей.	1		
		Прыжок «ноги врозь»(h=100 см). Подтягивание в висе.	1		
		Кувырок вперёд, перекат назад. Развитие координационных способностей. Стойки.	1		
		Кувырок вперёд, стойки, перекат назад. Развитие координационных способностей.	1		
		Кувырок вперёд, перекат назад. Подвижная игра «Перестрелка».	1		
Опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись (зачет). Подвижная игра «Воробы и вороны».	1				

Футбол	8	Правила техники безопасности при занятиях футболом. Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой.	1	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; 4. Приобщение детей к культурному наследию 5. Популяризация научных знаний среди детей
		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной подъёма. Остановка мяча.	1		
		Удары по неподвижному мячу средней частью подъёма. Остановка мяча.	1		
		Удары по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка мяча. История футбола.	1		
		Ведение мяча с изменением направления движения. Игра вратаря.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам	1		
		Ведение мяча с изменением направления, скорости, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1		
Основы знаний	8	Игры и игровые задания: 2:1, 3:1. Эстафеты с ведением мяча.	1		
		Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	1	- осознание важности занятий физической культурой,	1.Гражданское воспитание; 2. Патриотическое воспитание и формирование
		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	ведения здорового образа жизни,	
Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения	1				

	о развитии древних Олимпийских игр.		грамотного отношения к своему здоровью и физическому развитию;	русской идентичности;
	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1		3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе
	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	1		русских традиционных ценностей;
	Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	1	- понимание цели и задач учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.	4. Приобщение детей к культурному наследию
	Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1		5. Популяризация научных знаний среди детей
	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.	1	к своему здоровью и физическому развитию; - применение знаний правил техники безопасности при занятиях физической культурой; - взаимодействие со сверстниками в процессе освоения знаний по теме урока.	

Согласовано
 Протокол заседания МО
 учителей физической
 культуры
 МОАУСОШ № 14
 им.В.Н. Барчан х.Марьинского
 от 28 августа 2022 года № 1
 _____/С.Л. Мирошниченко/

Согласовано
 Заместитель директора по УВР
 _____/Е.А. Беликова/
28 августа 2022 год

