

Краснодарский край
муниципальное образование Тбилисский район ст Алексее- Тенгинская,
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12» имени Долженко В .Ф.

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ «СОШ №12» МО Тбилисский район
от 27 августа 2021 года протокол № 1
Председатель _____ Л В БЕЛОВА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

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

Количество часов: всего 340 часов; в 5-9 классе: в неделю - 2ч. в году - 68ч.; ;

Учитель: Саурин В Е

Программа разработана в соответствии
Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

с учётом

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 12»

- примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре

с учётом УМК примерной рабочей программы по физической культуре 5-9 классы: В. И. Лях. М. : Просвещение, 2021.

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

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать:

- готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

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

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности

соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике. В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Метапредметные результаты

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

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

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

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

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

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

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Предметные результаты

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе (с 5кл. по 9кл.);

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек (с 5кл. по 9кл.);

• 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 (с 5кл. по 9кл.);

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели (с 5кл. по 9кл.);

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий (с 5кл. по 9кл.);

- 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 (с 5кл. по 9кл.);

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма (с 5кл. по 9кл.);

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств(с 5кл. по 9кл.);

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их (с 5кл. по 9кл.);

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой (с 5кл. по 9кл.);

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности (с 5кл. по 9кл.);

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений) (с 5кл. по 9кл.);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений (с 5кл. по 9кл.);

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений (с 5кл. по 9кл.);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту) (с 5кл. по 9кл.);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности (с 5кл. по 9кл.);

- выполнять тесты испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств (с 5кл. по 9кл.).

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

- *вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной*

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- 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 учебного предмета «Физическая культура». (340ч)

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы основного общего образования школы. Рабочая программа включает темы предусмотренные федеральным компонентом основного общего образования по физической культуре и примерной программы учебного курса за исключением темы «Лыжная подготовка», «Плавание» (не соответствуют климатические условия местного климата, отсутствует материально – техническая база школы). Темы «Лыжная подготовка», «Плавание» распределены на другие темы рабочей программы.

Физическая культура как область знаний (20ч.)

История и современное развитие физической культуры.

(5 кл) - Олимпийские игры древности.

(6кл.) - Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

(7кл.) - Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

(8кл.) - Физическая культура в современном обществе.

(9кл.)- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

(6-7кл.)- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

(5-7 кл) - Физическое развитие человека.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств(5 кл.).

- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств(6кл.).

- Техника движений и ее основные показатели (техническая подготовка)(7 кл.).

(9 кл)- Адаптивная физическая культура.

(9 кл) Спорт и спортивная подготовка.

(5-9 кл)- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

(8-9 кл)- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

(5 кл) - Здоровье и здоровый образ жизни

(5-6 кл)- Режим дня, его основное содержание и правила планирования..

(5-7 кл) - Коррекция осанки и телосложения.

(5-9кл)- Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и

(5-7кл.)- Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой .

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (15ч.)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

(5 кл)- Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря и одежды).

(6кл.) - Планирование занятий с разной функциональной направленностью.

(6 кл)- Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения физической культурой.

(7 кл)- Планирование занятий с разной функциональной направленностью.

(8-9 кл)- Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

(9 кл)- Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

(5-7 кл.)- Самонаблюдение и самоконтроль.

(8-9 кл.)- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

(8 кл)- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

(9 кл)- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (305ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

(5-6кл)-Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой .

(8-9 кл.)-Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

(7-9кл)- Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность - 305 ч.

(5-9 кл.) - Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

(5-9 кл.) - Гимнастика с основами акробатики (65 ч.).

- Организующие команды и приемы.

- Акробатические упражнения и комбинации: гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорные прыжки (мальчики, девочки), упражнения на

гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на канате (мальчики, девочки); висы.

- Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (5-9 кл).

(5-9 кл.) - Легкая атлетика(105 ч).

- Беговые упражнения: «спринтерский» бег на 30(5 кл), 40(6 кл), 60(7 кл), 100(8-9 кл) метров; кросс на 1 км(5-8 кл), 2-3 км(9кл), до 10 мин(5-8 кл), до 15 мин(9 кл), челночный бег 3×10 м(5-9 кл).

- Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, с разбега способом «прогнувшись» (8-9 кл), «согнув ноги» (5-7 кл); прыжок в высоту способом «перешагивание» (7-9 кл); многоскоки (5-9 кл).

- Метание малого мяча: с места, с разбега(5-7 кл.).

- Метание гранаты (700 гр. мальчики, 500 г. девочки) (8-9 кл): с места, с разбега.

(5-9 кл.) - Спортивные игры (135 ч).

Технико-тактические действия и приемы спортивных игр. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

- Баскетбол: стойки, передвижения, ловля и передача мяча, броски, тактические действия. Элементы защиты и нападения. Игра по правилам.(5-7 кл изучение, 8-9 кл совершенствование).

- Волейбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча, подачи(нижняя, верхняя), прямой нападающий удар (8-9 кл), тактические действия. Игра по правилам(5-7 кл изучение, 8-9 кл совершенствование).

- Футбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча, удары по воротам, игра головой, тактические действия. Игра по правилам.(5-7 кл изучение, 8-9 кл совершенствование).

Прикладно-ориентированная деятельность (в процессе урока).

Прикладная физическая подготовка (ходьба, бег и прыжки, лазание, ползание, метание мяча, преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий).

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

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных физических качеств базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры.)

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости посредством : кувырков, перекатов, стойки (на лопатках, на голове, на руках), лазанья, подтягивания, сгибания- разгибания рук, танцевальных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений посредством: беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания мяча и гранаты.

Баскетбол, футбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений посредством: технических и тактических действий с мячом и без мяча.

Таблица тематического распределения количества часов:

№ п/п	Разделы, темы	Рабочая я програ	Рабочая программа по классам				
			5 кл.	6кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.

		mma					
1	<u>Физическая культура как область знаний</u>	20	4	4	4	4	4
1.1.	История и современное развитие физической культуры	5	1	1	1	1	1
1.2.	Современное представление о физической культуре	5	1	1	1	1	1
1.3.	Физическая культура человека	10	2	2	2	2	2
2	<u>Способы физкультурной деятельности</u>	15	3	3	3	3	3
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий	10	2	2	2	2	2
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
3	<u>Физическое совершенствование</u>	305	61	61	61	61	61
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		В процессе урока				
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>	305	61	61	61	61	61
3.2.1	<u>Гимнастика с основами акробатики</u>	65	13	13	13	13	13
3.2.2	<u>Легкая атлетика</u>	157	21	21	21	21	21
3.2.3	<u>Спортивные игры</u>	135	27	27	27	27	27
3.3.	<i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i>		В процессе урока и при изучении базовых видов спорта				
	<u>Всего</u>	340	68	68	68	68	68

1. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Класс					Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
		5	6	7	8	9		
		Количество часов						
1.	<u>Физическая культура как область знаний</u>	4	4	4	4	4		
1.1.	«История физической культуры»: - Олимпийские игры древности. - Возрождение Олимпийских игр и	1	1	1	1	1	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, формирование культуры

	<p>олимпийского движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. - Физическая культура в современном обществе. - Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. - Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). 						каждого из них.	здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания
1.2.	<p><u>Современное представление о физической культуре (основные понятия)»:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Физическое развитие человека. - Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. - Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. - Техника движений и ее основные показатели (техническая подготовка). - Адаптивная физическая культура. Спорт и спортивная подготовка. - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО). Здоровье и здоровый образ жизни. - Профессионально-прикладная физическая подготовка. 	2	2	2	2	2	Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.	Формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, гражданское воспитание, Ценности научного познания
1.3.	<p>«Физическая культура человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Здоровье и здоровый образ жизни - Режим дня, его основное содержание и правила планирования.. - Коррекция осанки и телосложения. - Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, 	1	1	1	1	1	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-	Ценности научного познания формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

	физическим развитием и - Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой .						оздоровительных занятий	
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	3	3	3	3	3		
2.1.	<u>«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»:</u> - Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). - Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения физической культурой. - Планирование занятий с разной функциональной направленностью - Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. - Организация досуга средствами физической культуры.	2	2	2	2	2	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.	Трудовое воспитание, гражданское воспитание, Экологическое воспитание, Патриотическое воспитание,
2.2.	<u>«Оценка эффективности занятий физической культурой»:</u> - Самонаблюдение и самоконтроль. - Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. - Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). - Измерение резервов организма и состояния	1	1	1	1	1	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой	Формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое воспитание, гражданское воспитание, нравственное воспитание.

	здоровья с помощью функциональных проб.							
3.	«Физическое совершенствование»	61	61	61	61	61		
3.1.	<p><i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»:</i></p> <p>-Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой .</p> <p>-Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>- Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	В процессе урока					Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое воспитание, гражданское воспитание, Экологическое воспитание, нравственное воспитание.
3.2.	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	61	61	61	61	61		Гражданское воспитание, нравственное воспитание.
3.2.1	<p><u>«Гимнастика с основами акробатики»:</u></p> <p>- Организующие команды и приемы;</p> <p>- Акробатические упражнения и комбинации: гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорные прыжки (мальчики, девочки), упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на канате</p>	13	13	13	13	13	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Эстетическое воспитание, Гражданское воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Ценности научного познания

	(мальчики, девочки); - висы, упоры. -ритмическая гимнастика с элементами хореографии.							
3.2.2	<u>«Легкая атлетика»:</u> - Беговые упражнения: «спринтерский» бег на 30, 40, 60, 100 метров; кросс на 1 км, 2-3 км, до 15 мин, до 20 мин, челночный бег 3×10 м., эстафеты. - Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; многоскоки. - Метание малого мяча: с места, с разбега. - Метание гранаты (700 гр. мальчики, 500 гр. девочки): с места, с разбега.	21	21	21	21	21	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, гранаты, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Экологическое воспитание, Гражданское воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое воспитание, Ценности научного познания
3.2.3	<u>«Спортивные игры»</u>	27	27	27	27	27		
	-баскетбол: стойки, передвижения, ловля и передача мяча, броски, тактические действия, элементы нападения и защиты. Игра по правилам.	14	14	14	14	14	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Патриотическое воспитание, Гражданское воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое воспитание, Ценности научного познания, нравственное воспитание.
	- волейбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча, подачи(нижняя, верхняя), прямой нападающий удар, тактические действия, командные действия в защите и нападении. Игра по правилам.	10	10	10	10	10	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
	- футбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча, удары по воротам,	3	3	3	3	3	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками,	

	тактические действия. Игра по правилам						осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
3.3.	«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»	В процессе урока и при изучении базовых видов спорта					Организовывать совместные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий	Экологическое воспитание, Гражданское воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое воспитание, Ценности научного познания
	Прикладная физическая подготовка (ходьба, бег и прыжки, лазание, ползание, метание мяча. Полосы препятствий). Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных физических качеств базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры.)							
	Всего часов – 340ч	68	68	68	68	68ч		

Контроль по усвоению учебного материала осуществляется на контрольных уроках (далее К/У). Качественные и количественные показатели физической подготовленности оцениваются путем выполнения контрольных нормативов(тестов) изучаемых физических упражнений. Теоретическая подготовленность определяется выполнением письменной работы, тестов или же в форме защиты индивидуального проекта. В 5 - 8 классах контрольных уроков (далее-К/У) по 32 в каждом классе, в 9 классе К/У-23.

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания МО
 учителей физической культуры
 от 27.08.2021 г. № 1
 Руководитель МО
 _____Бурносова Т В

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
 _____ Е А Белова
 28 августа 2021 года