

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1
муниципального образования город-курорт Геленджик
имени Адмирала Холостякова

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ №1 им.Адмирала Холостякова
МО Геленджик
от 31 августа 2021 года протокол №1
Председатель  Е.В.Фешкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по «Физическая культура»

Уровень образования - основное общее образование, 5-7 класс

Количество часов -204 (2 часа в неделю).

6-7

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы:
Юсупова Наталья Алексеевна, Юсупов Сергей Диннатович- учителя
физической культуры МБОУ СОШ №1им. Адмирала Холостякова

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС основного
общего образования ООП ООО МБОУ СОШ№1 им. Адмирала Холостякова

с учетом авторской программы «Физическая культура» 5-9 класс, автор:
В.И.Лях, Москва «Просвещение», 2019г,

с учетом УМК:учебник «Физическая культура» В.И.Лях, 5-9 класс,
Москва «Просвещение», 2019 г.

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897) данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Разработанная рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей, ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей, достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. *Гражданского воспитания* - готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помочь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

2. *Патриотического воспитания* - осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и много конфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и

доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

3. *Духовно- нравственного воспитания* - ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовной нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство

4. *Эстетического воспитания* - формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. *Физического воспитания и формирования культуры здоровья* - 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); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям.

6. *Трудового воспитания и профессионального самоопределения* - установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой

деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7. *Экологического воспитания* - экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному 19 физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

8. *Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)* - ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия: выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев). Базовые исследовательские действия: формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни; обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать

обоснованные выводы по результатам исследования; проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах. Работа с информацией: применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критерииев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями; оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение: уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога; публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы. Совместная деятельность (сотрудничество): понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах); определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой. Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает

сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями. Самоорганизация: выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях; аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов; составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение. Самоконтроль (рефлексия): давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств; объяснять причины достижения (не достижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям. Эмоциональный интеллект: управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций. Принятие себя и других: осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую; быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг. Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения). Предметные результаты. В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В разделе знания о физической культуре.

«Выпускник научится»:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

«Выпускник получит возможность научиться»:

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

«Выпускник научится»:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

«Выпускник получит возможность научиться»:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование.

«Выпускник научится»:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

«Выпускник получит возможность научиться»:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 технико-тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом основного общего образования отводится 510 часов, из них с 5-7 класс по 68 часа ежегодно (2 часа в неделю, 34 учебных недели).

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование. деятельность.

Физкультурно-оздоровительная

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

5 КЛАСС (68ч.)

Раздел №1 «Знания о физической культуре» (во время урока в каждой четверти.)

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Раздел №2 «Физическое совершенствование» (68 ч.)

Легкая атлетика (27 ч). ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой

атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических

упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

Беговые упражнения: История лёгкой атлетики.

Овладение техникой спринтерского бега:

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Прыжковые упражнения:

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание малого мяча:

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90° , после приседания.

Развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей: Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: Упражнения и простейшие программы развития

выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Гимнастика.(12ч.)

История гимнастики.

Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Освоение строевых упражнений:

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ногой, подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки.

Общеразвивающие упражнения в парах.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров:

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.

Освоение опорных прыжков:

Вскок в упор присев; сосок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

Освоение акробатических упражнений: Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов;

составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Баскетбол.(6ч.) История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.

Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола. Игры и игровые задания.

Волейбол.(13ч.) История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.

Правила техники безопасности. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча: -у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; - над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.

Футбол (4ч.) История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Перемещения в стойке из различных положений. Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам.

Гандбол.(6ч.) История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами. Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.

6-класс (68ч.)

Раздел №1 «Знания о физической культуре» (во время урока в каждой четверти.)

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Олимпийское движение в России. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Раздел №2 «Физическое совершенствование» (68 ч.)

Легкая атлетика (27 ч) ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Беговые упражнения:

Овладение техникой спринтерского бега:

Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м.

Скоростной бег до 50 м.

Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м

Прыжковые упражнения:

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание малого мяча: Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в кори- дор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на

дальность и заданное расстояние

Развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: Всевозможные

прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей: Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой: Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Гимнастика.(12ч.)

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ногой, подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки.

Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Мальчики: махом одной и толчком другой ноги подъём переворотом в упор; махом назад сосок; сед ноги врозь, из седа на бедре сосок поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; сосок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).

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

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Баскетбол. (6ч.)

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные

приёмы игры.

Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола.

Волейбол. (13ч.). История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.

Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча: -у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; - над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Приём мяча: -снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.

Гандбол.(6ч.) История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок.

Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Вырывание и выбивание мяча.

Блокирование броска. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков

«Отдай мяч и выйди».

Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.

Футбол. (4ч.) История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров

7-класс (68ч.)

Раздел №1 «Знания о физической культуре» (во время урока в каждой четверти.)

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Раздел №2 «Физическое совершенствование» (68 ч.)

Легкая атлетика (27 ч) ТБ на занятиях лёгкой атлетике. **Беговые упражнения:** Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.

Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.

Бег на 1500 м.

Прыжковые упражнения: Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Метание малого мяча: *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов;

в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и

максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Гимнастика.(12ч.) Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Организующие команды и приёмы Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ногой, подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).

Освоение и совершенствование висов и упоров

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад сосок.

Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. *Освоение опорных прыжков:* Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). *Освоение акробатических упражнений:* Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Развитие координационных способностей: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.

Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Баскетбол. (бч.)

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.

Правила техники безопасности. *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов. *Освоение техники ведения мяча.* Дальнейшее обучение технике движений.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. *Освоение ловли и передач мяча.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Дальнейшее обучение технике движений. *Овладение техникой бросков мяча.* Дальнейшее обучение технике движений.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.

Волейбол. (13ч.). История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.

Правила техники безопасности. *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. *Освоение техники приёма и передач мяча.* Передача мяча: -у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; - над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой. *Освоение техники нижней прямой подачи.* Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. *Освоение техники прямого нападающего удара.* Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.

Гандбол.(бч.) История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок.

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в движении.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. ***Овладение техникой бросков мяча.*** Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам минигандбола.

Футбол. (4ч.) История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*** Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. ***Освоение ударов по мячу и остановок мяча.*** Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Овладение техникой ударов по воротам. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Позиционные нападения с изменением позиций игроков.

Дальнейшее закрепление приёмов тактики. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы по предмету «Физическая культура»

Раздел	Кол-во часов	Темы	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
5 класс	68 ч	На уроке в каждой четверти	<p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История и современное развитие физической культуры.</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия). Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Зарождение развития борьбы Самбо .Правила техники безопасности на занятиях Самбо</p>	<p>Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символов и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Знать основные положения ВФСК ГТО и нормативные критерии. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурными режимами. Знать историю развития борьбы Самбо, ее роль и значение для подготовки.</p>

Раздел 2. Физическое совершенствование	68	<p>Легкая атлетика</p> <p>27</p> <p>Беговые упражнения: История лёгкой атлетики. <i>Овладение техникой спринтерского бега:</i> Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега:</i> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>Прыжковые упражнения:</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину:</i> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту:</i> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>Метание малого мяча:</p> <p><i>Овладение техникой метания</i></p>

	<p>малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p>	<p>координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляю и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	<p>1, 4, 5, 6, 8</p> <p>1, 4, 5, 6, 8</p> <p>1, 4, 5, 6, 8</p>
	<p>развитие выносливости:</p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты,</p>	<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p>	<p>1, 3, 4, 5, 6, 8, 7</p>

	<p>круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p> <p>Развитие спортивных способностей: Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	<p>процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.</p>	<p>2, 4, 5, 6, 8</p> <p>1, 2, 4, 5, 7, 8</p>
Гимнастика	12ч.	<p>История гимнастики.</p> <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Освоение упражнений: Перестроение из колонны по одному в колонну и по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь движений.</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих</p>

	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении:</i></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями подлокотниками, приседаниями, поворотами.</p> <p>Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).</p> <p>Девочки: с обручеми, булавами, большим мячом, палками.</p> <p><i>Освоение и совершение висов и упоров:</i></p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног</p>	<p>упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помошь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату.</p> <p>Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.</p>	<p>5, 6, 8</p> <p>1, 2, 4, 5, 6</p> <p>1, 3, 4, 5, 6, 8</p> <p>1, 2, 5, 6</p>
--	--	---	---

	<p>в висе.</p> <p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</p> <p>Освоение оторных прыжков: Вскок в упор присев; сосок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p> <p>Освоение акробатических упражнений: Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>Общеразвивающие</p> <p>упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на бревне, стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.</p> <p>Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату,</p>	<p>1, 2, 3, 4, 5, 7</p> <p>1, 3, 5, 7, 8</p> <p>1, 3, 5, 6, 8</p> <p>1, 4, 5, 6</p>
--	--	---

		<p>шесту, лестнице. гимнастической упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.</p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помошью учителя простейших комбинаций упражнений.</p>	1, 3, 4, 5, 6, 8
Баскетбол	6ч.	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила безопасности. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочленении с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические</p>

	<p>и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола.</p>	<p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>	<p>4, 5, 6, 8 1, 5, 8</p>
Волейбол	<p>13ч.</p> <p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила безопасности.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и</p>	<p>1, 2, 3, 5, 6</p>

	<p>приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча: - У сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; - над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.</p>	<p>действий, соблюдают правила безопасности. Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>	<p>1, 3, 4, 5, 6 1, 3, 5, 6, 8</p>
Футбол	<p>4ч. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для</p>	<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать</p>	<p>1, 2, 4, 5, 6</p>

	<p>освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Перемещения в стойке из различных положений. Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Удар по катящемуся мячу внешней стороны подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность (меккость) попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам.</p>	4, 5, 6, 8
	<p>Основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	5, 6, 8

<u>Гандбол</u>	<u>6ч.</u>	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами. Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	1, 4, 5, 6
-----------------------	-------------------	--	---	------------

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы по предмету «Физическая культура»

Раздел	Кол-во часов	Темы	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
6 класс	68 ч	На	История зарождения	Определяют цель возрождения
Раздел 1.				

<p>Физическая культура как область знаний</p> <p>урок в олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Олимпийское движение в России. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».</p>	<p>олимпийских игр, объясняют смысл символов и ритуалов. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.</p>	<p>1, 2, 3, 4, 5 6, 7, 8</p>
<p>Раздел 2. Физическое совершенствование</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>27 ч</p>	<p>ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p> <p>Беговые упражнения: Овладение техникой спринтерского бега:</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных</p>

	<p>Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результаат 60 м.</p> <p>Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p> <p>Прыжковые упражнения:</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину</p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>Метание малого мяча:</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное</p>	<p>сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляю и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>5, 6, 8</p> <p>1, 4, 5, 6</p> <p>5, 8</p> <p>1, 3, 5, 6</p>
--	--	---	--

расстояние	Развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1, 4, 5, 6
	Развитие скоростно-силовых способностей: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	1, 2, 5, 7
Развитие	способностей: Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.	3, 5, 6, 8
Гимнастика	12Ч.	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.

месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями подскоками, приседаниями, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручеми, булавами, большим мячом, палками. Мальчики: махом одной и толчком другой ноги подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок переворотом. Девочки: насокок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	4, 5, 6, 7 2, 4, 5, 6 4, 5, 6, 7 1, 2, 5, 6 1, 3, 5, 6, 7

	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гим. козле и коне. Акробатические упражнения.</p> <p>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.</p> <p>Помощь и страховка;</p> <p>демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения;</p> <p>установка и уборка снарядов;</p>	<p>выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату.</p> <p>Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.</p> <p>Помощь и страховка;</p> <p>демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения;</p> <p>установка и уборка снарядов;</p>	<p>5, 6, 8, 4</p>
--	---	---	-------------------

		составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	
Баскетбол	6ч.	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.</p> <p>Правила безопасности. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд и двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из основных элементов. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием. Комбинация из</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p> <p>1, 4, 5, 6 5, 6, 5 5, 6, 8 4, 5, 6</p>

		<p>месте и после перемещения вперёд; над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.</p>	<p>технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>	1, 4, 5, 6, 8 1, 3, 6
<u>Гандбол</u>	<u>6ч.</u>	<p>История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.</p> <p>Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных</p>	<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	1, 5, 6 1, 2, 5, 6

	<p>элементов техники передвижений, останововок.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Вырывание и выбивание мяча.</p>	<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	<p>1, 4, 5, 8</p>
--	--	--	-------------------

<u>Футбол</u>	<u>4ч.</u>	<p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.</p> <p>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.</p> <p>Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.</p> <p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.</p>	<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Позиционные нападения без изменения позиций игроков.</p> <p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.</p>	5, 6, ♂
----------------------	-------------------	---	---	---------

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы по предмету «Физическая культура»

Раздел	Кол-во часов в	Темы	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
7 класс	68 ч			
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	На уроке в каждой четверти	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Олимпийское движение в России. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».	Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символов и ритуалов. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8
Раздел 2. Физическое совершенствование	68			

Раздел 2. Физическое совершенствование	68	<p>Легкая атлетика</p> <p>27</p> <p>Беговые упражнения: История лёгкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега: Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>Прыжковые упражнения:</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>Овладение техникой прыжка в высоту: Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>Метание малого мяча:</p> <p>Овладение техникой метания</p> <p>Изучают историю лёгкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.</p> <p>Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию</p>

	малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность от скакока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, горизонтальную цель (1×1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90° , после приседания.	координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляю и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые и характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	1, 2, 3, 5, 6, 8 1, 5, 6, 8
	Развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты,	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в	1, 3, 5, 7, 8

	<p>круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: Прыжки и метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p> <p>Развитие скоростной способности: Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	<p>процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.</p>	<p>1, 2, 3, 4, 5, 6</p> <p>4, 2, 3, 4, 7, 8, 5</p>
Гимнастика	12ч.	<p>История гимнастики.</p> <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Освоение строевых упражнений</p> <p>упражнений: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь движении.</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих</p> <p>5, 6, 8</p> <p>2, 5, 6, 8</p> <p>2, 4, 5, 6, 7</p>

	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении:</i></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, подскоками, приседаниями, маховыми движениями, поворотами.</p> <p>Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).</p> <p>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p> <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров:</i></p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног</p>	<p>упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа различных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помошь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату.</p> <p>Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.</p>	<p>4, 5, 6, 8</p> <p>4, 5, 6, 8</p> <p>4, 5, 6</p> <p>4, 5, 6, 8</p> <p>4, 2, 5, 8</p> <p>4, 2, 5, 6, 8</p>
--	--	---	---

в висе.

Девочки: смешанные висы;
подтягивание из виса лёжа.

Освоение оторных прыжков:

Вскок в упор присев; сосок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

Освоение акробатических упражнений: Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

Общеразвивающие

упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами

ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с

гимнастической скамейкой, на бревне, гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.

Акробатические упражнения.

Прыжки с пружинного мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием

гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату,

	<p>шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.</p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя комбинаций упражнений.</p>	<p>1, 2, 5, 6</p>
<u>Баскетбол</u>	<p>6ч.</p> <p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.</p> <p>Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами вперёд боком, лицом и спиной. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические</p> <p>1, 2, 5, 6, 8</p> <p>5, 6, 8</p>

		<p>и скорость. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием. Комбинация из освоенных элементов: Комбинация из передача, ведение, освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола.</p>	<p>и скорость. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>	4, 5, 6, 8
Волейбол	<u>13ч.</u>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Перемещения</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и</p>	1, 2, 3, 5, 6, 8

		<p>приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча: - у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; - над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.</p>	<p>действий, соблюдают правила безопасности. Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий, Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>	<p>5, 6, 8</p> <p>5, 6, 8</p> <p>5, 6, 8</p>
Футбол	4ч.	<p>История футбола. Основные правила игры в футбол.</p> <p>Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для</p>	<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать</p>	5, 6

	<p>освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Перемещения в стойке из различных положений. Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам.</p>	<p>основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	<p>1, 2, 4, 5</p> <p>1, 2, 5, 8</p>
--	--	--	-------------------------------------

Гандбол	6ч.	История гандбола. Правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами. Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	Основные Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать в основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1, 3, 5, 6, 8 5, 6, 8
----------------	------------	--	--	----------------------------------

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей предметов искусства, технологии, ОБЖ, и физической культуры СОШ №1 им. Адмирала Холостякова МО Геленджик
От 31.08.2021 года №1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМР

Л.В.Галицкая
31.08.2021года

Т.Ю.Савва