

Краснодарский край  
муниципальное образование Тбилисский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»  
имени Героя Советского Союза Гагарина Юрия Алексеевича  
ст.Нововладимировская

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
МБОУ «СОШ №10»  
от \_30\_ августа 2023 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Л. В. Ваганова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

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

Количество часов: всего 306 часов; в 5-7 классе: в неделю - 3ч. в году - 102 ч.;  
в 8- 9 классе в неделю - 2ч. в году - 68 ч.;

Учителя: Кузьмичева Н.А., Кравчук А. А.

Программа разработана в соответствии

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

с учётом:

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 10»

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

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, 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». (476 ч)**

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 чешкой 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 (441 ч.)**

#### 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 - 441 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 (93 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(137 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.

### **Спортивные единоборства. Самбо-20ч**

Специально-подготовленные упражнения Самбо.

Приемы самостраховки

Упражнения для бросков

Упражнения для тактики

**(5-9 кл.) - Спортивные игры (191 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 висях и упорах. Полосы препятствий).

Общефизическая 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 программа	Рабочая программа по классам				
			5 кл.	6кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
<b><u>1</u></b>	<b><u>Физическая культура как область знаний</u></b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

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
<b>2</b>	<b><u>Способы физкультурной деятельности</u></b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
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
<b>3</b>	<b><u>Физическое совершенствование</u></b>	<b>441</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>61</b>
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		В процессе урока				
3.2	<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></b> <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>	<b>441</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>61</b>
3.2.1	<u>Гимнастика с основами акробатики</u>	93	20	20	20	20	13
3.2.2	<u>Легкая атлетика/Спортивные единоборства. Самбо</u>	137/20	30/4	30/4	30/4	30/4	17/4
3.2.3	<u>Спортивные игры Спортивные единоборства. Самбо</u>	171/20	37/4	37/4	37/4	37/4	23/4
3.3.	<i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i>		В процессе урока и при изучении базовых видов спорта				
	<b><u>Всего</u></b>	<b>476</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>68</b>

### 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.	<b><u>Физическая культура как область знаний</u></b>	4	4	4	4	4		
1.1.	«История физической культуры»: - Олимпийские игры древности. - Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. - История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.	1	1	1	1	1	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Ценности





	<b>деятельности»</b>							
2.1.	<p><b>«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</li> <li>- Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения физической культурой.</li> <li>- Планирование занятий с разной функциональной направленностью</li> <li>- Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</li> <li>- Организация досуга средствами физической культуры.</li> </ul>	2	2	2	2	2	<p>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.</p>	<p>Трудовое воспитание, гражданское воспитание, Экологическое воспитание, Патриотическое воспитание,</p>
2.2.	<p><b>«Оценка эффективности занятий физической культурой»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самонаблюдение и самоконтроль.</li> <li>- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</li> <li>- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</li> <li>- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</li> </ul>	1	1	1	1	1	<p>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</p>	<p>Формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Трудовое воспитание, гражданское воспитание, нравственное воспитание.</p>
3.	<b>«Физическое совершенствование»</b>	95	95	95	95	61		
3.1.	<p><b>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплексы упражнений для</li> </ul>	В процессе урока					<p>Выполнять упражнения и комплексы с различной</p>	<p>формирование культуры здоровья и эмоционального</p>

	<p>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>						<p>оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	<p>благополучия Трудовое воспитание, гражданское воспитание, Экологическое воспитание, нравственное воспитание.</p>
3.2.	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	95	95	95	95	61		<p>Гражданское воспитание, нравственное воспитание.</p>
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 (мальчики, девочки);</p> <p>- висы, упоры.</p> <p>-ритмическая гимнастика с элементами хореографии.</p>	20	20	20	20	13	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>Эстетическое воспитание, Гражданское воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия , Ценности научного познания</p>
3.2.2	<p><u>«Легкая атлетика»:</u></p> <p>- 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.</p>	30	30	30	30	17	<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, гранаты, осваивать их самостоятельно,</p>	<p>Экологическое воспитание, Гражданское воспитание, формирование культуры здоровья и</p>

	<p>- Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; многоскоки.</p> <p>- Метание малого мяча: с места, с разбега.</p> <p>- Метание гранаты (700 гр. мальчики, 500 гр. девочки): с места, с разбега.</p>						<p>выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>эмоционального благополучия, трудовое воспитание, Ценности научного познания</p>
	<p>Специально-подготовленные упражнения Самбо.</p> <p>Приемы самостраховки</p> <p>Упражнения для бросков</p> <p>Упражнения для тактики</p>	4	4	4	4	4		
3.2.3	<u>«Спортивные игры»</u>	37	37	37	37	23		
	<p>-баскетбол: стойки, передвижения, ловля и передача мяча, броски, тактические действия, элементы нападения и защиты. Игра по правилам.</p>	25	25	25	25	14	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Патриотическое воспитание, Гражданское воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое воспитание, Ценности научного познания, нравственное воспитание.</p>
	<p>- волейбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча, подачи(нижняя, верхняя), прямой нападающий удар, тактические действия, командные действия в защите и нападении. Игра по правилам.</p>	13	13	13	13	10	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	
	<p>- футбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча, удары по воротам, тактические действия. Игра по правилам</p>	3	3	3	3	3	<p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их</p>	

							самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
	Специально- подготовленные упражнения Самбо. Приемы самостраховки Упражнения для бросков Упражнения для тактики	4	4	4	4	4		
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 – 476 ч	102ч	102ч	102ч	102ч	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 \_\_\_\_\_ 2023 г. № 1  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Конищева Н. В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ И. В. Морозова  
\_\_\_ августа 2023 года