

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края**

**Департамент образования администрации муниципального образования
город Краснодар**

МАОУ СОШ № 20

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей Физической
культуры и Обж

С.В. Дериев

Протокол №1
от «28» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МАОУ СОШ №20

М.Н. Кошелева

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель
МАОУ СОШ №20

Е.П. Лякишева

Приказ № 356
от «29» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7-9 классов

Краснодар 2023

Рабочая программа разработана на основе авторской программы под редакцией В.И. Лях опубликованная в сборнике «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» для общеобразовательных учреждений, (М. Просвещение, 2012г.). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год (5-8 класс). Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 кл., В.И. Лях Физическая культура 8-9 класс. В связи с климатическими условиями лыжная подготовка заменена кроссовой. Часы вариативной части в пятом и шестом классе добавлены к спортивным играм (8 часов), легкой атлетике (6 часов), основам знаний (6 часов), в седьмом и восьмом классе к основам знаний (6 часов), к спортивным играм (6 часов). Тесты для подготовки к сдаче норм ГТО Тесты для подготовки к сдаче норм ГТО распределены в течение всего учебного года. Из за отсутствия плавательного бассейна уроки по плаванию не проводятся.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Согласно приказу министерства образования, науки и молодежной политике Краснодарского края от 10.06.2021 №1930 «О реализации Всероссийского проекта «самбо в школу в 2021-2022 учебном году». Все часы перераспределены в раздел «Подвижные и Спортивные игры», «Легкая атлетика (и кроссовая подготовка)», Элементы единоборств «Самбо». Раздел самбо взят из Примерной рабочей программы учебного модуля «самбо» в рамках третьего урока в неделю по Учебному предмету «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования.

- Курс «Физическая культура» изучается с 7-9класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 306ч.):
- , в 7 классе — 102ч, в 8 классе — 102ч, в 9 классе— 102 ч.

- Рабочая программа рассчитана на 306 часа на четыре года обучения (по 3ч. в неделю).
- Учащиеся отнесенные к спец. мед. группе и освобожденные от уроков физкультуры тесты и нормативы не сдают.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 7-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

1. Гражданское воспитание: Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнении физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, дружелюбное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
2. Патриотическое воспитание: Ценное 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.
4. Эстетическое воспитание: Формирование культурных движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающими корригирующей направленностью. Развитие координационных: ориентирование в пространстве, перестроение

двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений. Создание «школы» движения, воспитание пластичности, выразительности движений, мягкости и красоты их исполнения.

б. Физическое воспитание. Осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению физических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, оказание первой медицинской помощи. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям спортом и физической культурой.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств.
- владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим

состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Из истории физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведения пеших туристических походов. Требования к безопасности бережном отношении к природе.

Физическая культура Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

- Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровья человека. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека Режим дня, его особенности содержания и правила планирования. Закаливания организма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельные занятия

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт паузы. Планирование занятий физической культурой.

Проведения 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 установки ошибок в технике выполнения. Изменения резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность, прикладно - ориентированная физическая деятельность

Гимнастика с основами акробатики *Организующие команды и приемы.*
Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения комбинации. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Кувырок вперед в группировки; кувырок назад в упоре присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; прыжок через гимнастического козла ноги врозь, согнув ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий, низкий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Спортивные игры На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча в движение; штрафные броски мяча; передача мяча, броски мяча, выбивания и вырывания мяча. групповые действия, тактические действия, Игра по правилам.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; блок; индивидуальные действия; нападающий удар. Игра по правилам.

Гандбол: правила игры; стойки передвижения; ведения мяча; броски мяча; командные действия; игра по правилам.

Таблица примерного тематического распределения часов.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		7	8	9
	Базовая часть	84	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	6	6	6
1.2	Спортивные игры	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами	12	12	12

	акробатики			
1.4	Легкоатлетические упражнения	10	10	10
1.5	Лыжная подготовка (кроссовая)	10	10	10
1.7	Элементы единоборств (самбо в школу.)	34	34	34
2	Вариативная часть	18	18	18
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	18	18	18

Кол-во тестов для подготовки к сдаче норм ГТО в параллелях:

- 7 классы - 10 тестов
- 8 классы – 10 тестов
- 9 классы – 10 тестов

3. Тематическое планирование

Класс 7					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	
Знания о физической культуре:	2	Олимпийские игры древности	1	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, рассказывать Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	2
		Возрождения олимпийских игр и олимпийского движения.	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	Самостоятельный контроль за физическим состоянием.	1	Уметь контролировать физическую нагрузку у себя и у своих одноклассников. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при спортивных травмах себе и своим одноклассникам. Объяснять причины включения	6

		Первая помощь при травмах	1	упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.	6
		ТБ на уроках подвижные и спортивные игры. Правила спортивных игр: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол.	1	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Планировать самостоятельные занятия и физической подготовки. Определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.	6
		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Уметь контролировать физическую нагрузку у себя и у своих одноклассников.	6
Спортивно-оздоровительная деятельность, прикладно - ориентированная физическая деятельность.					
Легкая	31	Обучение бегу на	16	Описывают технику	

атлетика и кроссовая подготовка	короткие дистанции.		<p>выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в беге для Развития координационных способностей, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, включать беговые упражнения в различные формы занятий.</p> <p>Соблюдение правил безопасности.</p> <p>Умение управлять своими эмоциями.</p>	6
	Обучение техники прыжковых упражнений.	4	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и</p> <p>Устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	6

				<p>Демонстрировать варианты выполнения прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	
		Обучение техники метания теннисного мяча.	4	<p>Описывают технику выполнения метания малого мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метания малого мяча.</p>	6
		Кроссовая подготовка (лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку в связи с	6	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	6

		погодными условиями) и бег на выносливость			
Гимнастик а с элементам и акробатик и	12	Акробатические упражнения	4	Учатся правильному выполнению упражнений и комбинаций Самостоятельная осваивать гимнастические упражнения с основами акробатики. Самостоятельным занятием. Выбирают индивидуальный темп выполнение упражнений, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их	4
		Гимнастические упражнения	6		4
		Опорные прыжки	2		4

				технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.	
Спортивные игры	19	С элементами футбола	3	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) Организовать совместные занятия баскетболом,	6
		С элементами Баскетбола	6		6
		С элементами гандбола	2		6
		С элементами волейбола	5		6

				<p>волейболам, футболам, гандболам со сверстниками, осуществлять судейство. Описывать технику игровых действий и приемов, овладевать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правило безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессии игровых действий. Выполнять правило игры. Уважительно относиться сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровых действий. Использовать игровые действия в спортивных играх для</p>	
--	--	--	--	---	--

				развития физических качеств.	
Элементы единоборств	34	Захваты, освобождение от захватов, приемы борьбы.		<p>Описывать состав и содержание ОРУ специальной разминки самбистов. предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Описывать технику само страховки, захватов, выведения из равновесия, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать различные упражнения для самостоятельных занятий физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы при занятиях борьбой. Осуществлять страховку и само-страховку при выполнении борцовских упражнений. Получать представление о работе органов дыхания. Выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.</p>	

				описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры с элементами борьбы в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	
--	--	--	--	---	--

Класс 8					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	
Знания о физической культуре:	3	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Физическая	1	Готовить место занятий на открытом воздухе , подбирания одежды, обуви. Самостоятельно осваивать упражнения оздоровительной направленностью.	6

		культура в современном обществе.		Раскрыть понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его	
		Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.	1	отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена	3
		Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1	Знать олимпийские виды спорта. Уметь определять зимние и летние олимпийские виды спорта.	6
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Организация досуга средствами физической культуры.	1	Уметь организовывать подвижные игры. Готовить место для проведения, проводить и судить спортивные игры.	2

		Планирование занятий по физической подготовке.	1	Уметь планировать занятия по физической подготовке. Подбирать упражнения, следить за своим самочувствием.	6
		Правила соревнований в беге.	1	Уметь организовывать соревнования по бегу. Готовить место для проведения, проводить и судить соревнования по бегу.	6
Спортивно-оздоровительная деятельность, прикладно - ориентированная физическая деятельность.					
Легкая атлетика (и кроссовая подготовка)	31	Обучение бегу на короткие дистанции.	12	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге. Применяют вариативные упражнения в беге для	6

				<p>развития координационных способностей, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, включать беговые упражнения в различные формы занятий. Соблюдение правил безопасности. Умение управлять своими эмоциями.</p>	
		Обучение техники прыжковых упражнений.	3	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и Устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать варианты выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных</p>	6

				способностей.	
		Обучение техники метания малого мяча.	2	Описывают технику выполнения метания малого мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метания малого мяча.	6
		Кроссовая подготовка (лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку в связи с погодными условиями)	7	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6
Гимнастик а с элементам и акробатик	12	Акробатические упражнения	3	Учатся правильному выполнению упражнений и комбинаций Самостоятельная осваивать гимнастические упражнения с	4
		Гимнастические упражнения	7		4
		Опорные прыжки	2		4

И	34			<p>основами акробатики. Самостоятельным занятием. Выбирают индивидуальный темп выполнения упражнений, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах</p>	
		Захваты. Освобождение от захватов		оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.	
		Приемы борьбы		Описывать состав и содержание ОРУ специальной разминки самбистов. предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Описывать технику само страховки, захватов, выведения из равновесия,	
		Подвижные игры с элементами борьбы			
Элементы единоборств					

				<p>предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать различные упражнения для самостоятельных занятий физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы при занятиях борьбой. Осуществлять страховку и само-страховку при выполнении борцовских упражнений. Получать представление о работе органов дыхания. Выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания. описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры с элементами борьбы в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	
--	--	--	--	--	--

Спортивные игры	19	С элементами футбола	3	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) Организовать совместные занятия баскетболам, волейболам, футболам, гандболам со	6
		С элементами баскетбола	7		
		С элементами гандбола	4		
		С элементами волейбола	5		

				<p>сверстниками, осуществлять судейство. Описывать технику игровых действий и приемов, овладевать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правило безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. Выполнять правило игры. Уважительно относиться сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровых действий. Использовать игровые действия в спортивных играх для развития физических качеств.</p>	
	102		102		
Класс 9					

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	
Знания о физической культуре:	3	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Физическая культура в современном обществе.	1	<p>Готовить место занятий на открытом воздухе , подбирания одежды, обуви. Самостоятельно осваивать упражнения оздоровительной направленностью.</p> <p>Раскрыть понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена</p>	6
		Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.	1		3

		Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1	Знать олимпийские виды спорта. Уметь определять зимние и летние олимпийские виды спорта.	6
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Организация досуга средствами физической культуры.	1	Уметь организовывать подвижные игры. Готовить место для проведения, проводить и судить спортивные игры.	2
		Планирование занятий по физической подготовке.	1	Уметь планировать занятия по физической подготовке. Подбирать упражнения, следить за своим самочувствием.	6
		Правила соревнований в беге.	1	Уметь организовывать соревнования по бегу. Готовить место для проведения, проводить и судить соревнования по бегу.	6

Спортивно-оздоровительная деятельность, прикладно - ориентированная физическая деятельность.					
Легкая атлетика (и кроссовая подготовка)	31	Обучение бегу на короткие дистанции.	12	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, включать беговые упражнения в различные формы занятий.</p> <p>Соблюдение правил безопасности.</p> <p>Умение управлять своими эмоциями.</p>	6
		Обучение техники прыжковых упражнений.	3	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно,</p>	6

				<p>выявляют и</p> <p>Устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать варианты выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	
		Обучение техники метания малого мяча.	2	<p>Описывают технику выполнения метания малого мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метания малого мяча.</p>	6

		Кроссовая подготовка (лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку в связи с погодными условиями)	7	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6
Гимнастик а с элементам и акробатик и	12	Акробатические упражнения	3	Учатся правильному выполнению упражнений и комбинаций Самостоятельная осваивать гимнастические упражнения с основами акробатики. Самостоятельным занятием. Выбирают индивидуальный темп выполнение упражнений, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	4
		Гимнастические упражнения	7		4
		Опорные прыжки	2		4

Элементы единоборств	34			Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах оказывать помощь сверстникам	
		Захваты. Освобождение от захватов		в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их	
		Приемы борьбы		исправлении.	
		Подвижные игры с элементами борьбы		Описывать состав и содержание ОРУ специальной разминки самбистов. предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Описывать технику само страховки, захватов, выведения из равновесия, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать различные упражнения для самостоятельных занятий физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы при занятиях борьбой. Осуществлять страховку и само-страховку при выполнении борцовских упражнений.	

				<p>Получать представление о работе органов дыхания. Выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.</p> <p>описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры с элементами борьбы в условиях активного отдыха.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	
--	--	--	--	---	--

Спортивные игры	19	С элементами футбола	3	<p>Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p> <p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p> <p>Организовать совместные занятия баскетболам, волейболам, футболам, гандболам со</p>	6
		С элементами баскетбола	7		
		С элементами гандбола	4		
		С элементами волейбола	5		

				<p>сверстниками, осуществлять судейство. Описывать технику игровых действий и приемов, овладевать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правило безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. Выполнять правило игры. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровых действий. Использовать игровые действия в спортивных играх для развития физических качеств.</p>	
	102		102		