

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
лицей № 22 города Сочи  
имени Героя Советского Союза  
Ровенского Василия Григорьевича

УТВЕРЖДЕНО



Решением педагогического совета  
От 28 августа 2020 года протокол № 1  
Председатель О. С. Моторкина

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс): основное общее образование, 5-8 класс

Количество часов: 272

5 класс: 68

6 класс: 68

7 класс: 68

8 класс: 68

Учитель: **Озерова Светлана Николаевна**  
**Смирнова Наталья Викторовна**

Рабочая программа разработана на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре, одобренная федеральным учебно-методическим объединением (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15) в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020  
Учебники «Физическая культура» 5-7 классы М.Я.Виленский, 8-9 классы В.И.Лях. М: «Просвещение» 2020

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 -8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### 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**

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 умения 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 том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Блок «Выпускник научится»**, включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

**В блоке «Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного раздела не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

***Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.***

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из раздела «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля раздела «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
<b>Знания о физической культуре</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• раскрывать 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;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>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;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, и</i></li> </ul>

нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;	<i>туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>
• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	
• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	
• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	
• 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.	
<b>Физическое совершенствование</b>	
• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	<i>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>
• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	<i>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>
• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	<i>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>
• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></b></li> </ul>

**Комплекс ГТО** нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

**Контрольные тесты и упражнения**

(М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова под ред. М.Я. Виленского Физическая культура 5 -7 классы: учеб.



Для общеобразовательных. организаций стр. 135,168, 171,192, 196)

Оценки Упражнения	класс	<i>Девочки</i>			<i>Мальчики</i>		
		<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетв орительн о</i>	<i>отлично</i>	<i>хорош о</i>	<i>удовлетворительно</i>
Бег 60 м, сек	<b>5</b>	10,4 и меньше	10,5 -11,4	11,5 и больше	10,0 и меньше	10,1 – 11,2	11,3 и больше
	<b>6</b>	10,3 и меньше	10,4 -11,1	11,2 и больше	9,8 и меньше	9,9 – 11,1	11,2 и больше
	<b>7</b>	9,8 и меньше	9,9 -11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5 – 11,0	11,1 и больше
Бег 300м, мин, сек	<b>5</b>	1,07 и меньше	1,08 -1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01 – 1,17	1,18 и больше
	<b>6</b>	1,05 и меньше	1,06 -1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00 – 1,14	1,15 и больше
	<b>7</b>	1,01 и меньше	1,02 -1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57 – 1,11	1,12 и больше
Бег 1000м, мин, сек	<b>5</b>	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46 - 6,45	6,46 и больше
	<b>6</b>	5,10 и меньше	5,11 – 7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31 - 6,30	6,31 и больше
	<b>7</b>	5,00 и меньше	5,05 – 7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21 - 6,15	6,16 и больше
Бег 1500м, мин, сек	<b>5</b>	9,00 и меньше	9,01 – 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 - 9,59	10,00 и больше
	<b>6</b>	8,15 и меньше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 - 8,15	8,16 и больше
	<b>7</b>	7,30 и меньше	7,31 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01 - 7,50	7,51 и больше
Прыжки в длину с разбега, см	<b>5</b>	300 и больше	229 - 220	219 и меньше	340 и больше	339 - 260	259 и меньше
	<b>6</b>	330 и больше	329 - 230	229 и меньше	360 и больше	359 - 270	269 и меньше

	7	350 и больше	349 - 240	239 и меньше	380 и больше	379 - 280	279 и меньше
Прыжок в высоту, см	5	105 и больше	100 - 85	80 и меньше	110- и больше	110 -90	85 и меньше
	6	110 и больше	105 - 90	85 и меньше	115 и больше	110 -95	90 и меньше
	7	115 и больше	110 - 95	90 и меньше	125 и больше	120 - 105	100 и меньше
Метание теннисного мяча с разбега (150г), м	5	21 и больше	20 - 14	13 и меньше	34 и больше	33 - 20	19 и меньше
	6	23 и больше	22 - 15	14 и меньше	36 и больше	35 - 21	20 и меньше
	7	26 и больше	25 - 16	15 и меньше	39 и больше	38 - 22	21 и меньше
Бег 30 м, сек	5	5,2 и меньше	5,3 -6,5	6,6 и больше	5,1 и меньше	5,2 – 6,5	6,6 и больше
	6	5,1 и меньше	5,2 -6,3	6,4 и больше	5,0 и меньше	5,1 – 6,2	6,3 и больше
	7	5,0 и меньше	5,1 - 6,1	6,2 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3x10м, с	5	10,2 и меньше	10,1 - 11,69	11,7 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 11,1	11,2 и больше
	6	8,9 и меньше	9,0 -10,0	10,1 и больше	8,5 и меньше	8,6 – 9,6	9,7 и больше
	7	8,8 и меньше	8,9 -9,9	10,0 и больше	8,3 и меньше	8,4 – 9,2	9,3 и больше
Прыжок в длину с места, см	5	155 и больше	154 -110	109 и меньше	170 и больше	169 - 120	119 и меньше
	6	165 и больше	164 -120	119 и меньше	180 и больше	179 - 130	129 и меньше

	7	185 и больше	184 -124	123 и меньше	185 и больше	184 -135	134 и меньше
Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с	5	55 и больше	54 -36	35 и меньше	50 и больше	49 -31	30 и меньше
	6	60 и больше	59 - 41	40 и меньше	55 и больше	54 - 36	35 и меньше
	7	65 и больше	64 -46	45 и меньше	60 и больше	59 - 39	40 и меньше
Подтягивание: на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д) кол – во раз	5	15 и больше	14 - 9	8 и меньше	6 и больше	5 - 4	3 и меньше
	6	17 и больше	16 - 10	9 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	7	19 и больше	18 - 12	11 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с	5	26 и больше	25 - 11	10 и меньше	30 и больше	29 -21	20 и меньше
	6	28 и больше	27 -13	12 и меньше	32 и больше	31 - 23	22 и меньше
	7	30 и больше	29 -19	18 и меньше	34 и больше	33 - 25	24 и меньше
Динамометрия кистевая (правой, левой рукой), кг	5	18 и больше	17 - 13	12 и меньше	24 и больше	23 -17	16 и меньше
	6	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 -21	20 и меньше
	7	22 и больше	21 - 17	16 и меньше	32 и больше	31 -25	24 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	5	10 и больше	9 -7	6 и меньше	14 и больше	13 - 9	8 и меньше
	6	11 и больше	10 - 8	7 и меньше	16 и больше	16 -11	10 и меньше

	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	18 и больше	18 - 13	12 и меньше
Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз	5	4	3 - 3	2 и меньше	4	3	2 и меньше
	6	5	6 - 4	2 и меньше	6	4	2 и меньше
	7	6	5	3 и меньше	7	5	2 и меньше
Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз	5	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	6	6 и больше	5	4 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
	7	8 и больше	7 - 6	5 и меньше	9 и больше	8 - 7	6 и меньше
<b>ФУТБОЛ</b>							
Жонглирование мячом, количество раз	5	8	7 - 5	4	10	9 - 7	6
	6	10	9 - 7	6	12	11 - 9	8
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	15 и больше	14 - 11	10 и меньше
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, количество раз	5	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	6	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	7	17 и больше	16 - 13	12 и меньше	22 и больше	21 - 15	14 и меньше
Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	3	2	1	4	3	2
	7	4	3	2	5	4	3
<b>ГАНДБОЛ</b>							
	5	-	-	-	-	-	

Броски мяча на дальность	6	20 и больше	19 -15	14 и меньше	25 и больше	24 - 19	18 и меньше
	7	21 и больше	20 -16	15	26 и больше	25 - 20	19 и меньше
Броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол), количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	17 и больше	16 - 11	10 и меньше	18 и больше	17 -12	11 и меньше
	7	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	18 и больше	17 -13	12 и меньше
Передача мяча в стенку одной рукой сверху с расстояния 2 м и ловля количество раз за 10 с	5	-	-	-	-	-	-
	6	8 и больше	6 -4	3 и меньше	8 и больше	7 -5	4 и меньше
	7	8 и больше	7 - 5	4 и меньше	9 и больше	8 - 6	5 и меньше

**Уровень физической  
подготовленности учащихся 8 классов по лёгкой атлетике  
(А.А. Зданевич, 1998)**

(Физическая культура. Методические рекомендации.

8-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях. – стр.93)

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 100 м, с	13-14	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
		14 -15	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
2.	Прыжок в длину с разбега, см	13 -14	310	370	410	260	310	360
		14 -15	330	380	430	290	330	370
3.	Прыжок в высоту с разбега, см	13 -14	105	120	130	95	105	115
		14 -15	110	125	130	100	110	115
4.	Бег на 3000м (мальчики), 2000м (девочки)	13 -14	17,50	16,50	16,00	13,40	12,30	11,00
		14 -15	16,50	16,10	15,20	12,50	11,30	10,20
5.		13 -14	28	37	42	17	21	27

	Метание малого мяча на дальность с разбега, м	14 -15	32	40	45	18	23	28
6.	Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол – во попадания	13 -14	1	2	3	1	2	3
		14 -15	2	3	4	2	3	4
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель, кол – во попадания	13 -14	1	2	3	1	2	3
		14 -15	2	3	4	2	3	4

### ***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 -8 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

**При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.**

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

#### ***Классификация ошибок и недочетов ,влияющих на снижение оценки.***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### ***Контроль усвоения практической части.***

«***Отлично***», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«**Хорошо**», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«**Удовлетворительно**», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«**Неудовлетворительно**», выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

### ***Контроль усвоения теоретической части.***

«**Отлично**», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«**Хорошо**», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«**Удовлетворительно**», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«**Неудовлетворительно**» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

### **Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования<sup>1</sup>**

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 8 класс из расчёта 2 часа в неделю: в 5 классе - 68 часов, в 6 классе - 68 часов, в 7 классе - 68 часов, в 8 классе - 68 часов. Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 272 часа (34 учебных недели) на четыре года обучения (по 2 часа в неделю).

---



При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка». Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015года №1/15). Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Для обеспечения большей прикладности разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Элементы единоборств». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей (Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №1/15)).

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования;

**Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164,**

**Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609**

**Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).**

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

## **Знания о физической культуре**

### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Современные Олимпийские игры. 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 ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее 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. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **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.* Здоровье и здоровый образ жизни. *Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.* Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Модернизировать содержания учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен), коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):**

***Гимнастика с основами акробатики:*** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки,) упражнения на перекладине.

***Легкая атлетика:*** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

***Спортивные игры:*** Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

***Элементы единоборства.*** Приемы защиты и самообороны . Страховка. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

***Кросс по пересеченной местности.*** Полосы препятствий.

***Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.***

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка, спортивно-оздоровительная деятельность.***

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

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

**Лабораторные работы, практические работы и экскурсии ни авторской программой, ни данной рабочей программой не предусмотрены.**

**Проектная деятельность обучающихся ни авторской программой, ни данной рабочей программой не предусмотрена.**

**Резерв учебного времени ни авторской программой, ни данной рабочей программой не предусмотрен**

## Содержание учебного предмета «Физическая культура» по годам обучения

### 5-8класс (272 часа)

#### **Раздел. Основы знаний. (в процессе урока)**

##### ***История физической культуры (в процессе урока)***

История гимнастики. История баскетбола. История волейбола. История футбола. История гандбола.

Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.

Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

##### ***Физическая культура человека.***

##### ***Режим дня, его основное содержание. (в процессе урока)***

Режим труда и отдыха. Рациональное питание. Личная гигиена. Восстановительный массаж. Вредные привычки.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

##### ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

##### ***Самонаблюдение и самоконтроль.***

Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

##### ***Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.***

Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Физическое развитие человека. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Психологические особенности возрастного развития.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)**

##### ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)***

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.

Физическое самовоспитание. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

## **Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)***

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.***

*Знания о физической культуре (в процессе урока).* Основная гимнастика. Спортивная гимнастика.. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности в 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. *Организующие команды и приемы*

Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

##### ***Акробатические упражнения и комбинации.***

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полупагат.

##### ***Опорные прыжки .***

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел ,высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел , высота 105-110 см). .

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы: подтягивание из виса лежа

##### ***Элементы единоборств.***

Техника безопасности, изучение падений назад, вперед, в стороны. Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для защиты и самообороны: удержание, выведения из равновесия, подножки, подсечки.

##### ***Легкая атлетика***

Беговые упражнения, прыжковые, метание малого мяча. Овладение техникой спринтерского бега. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м., 60 м. Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

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

##### ***Кроссовая подготовка.***

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 м., 2000 м.. 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 (1x1 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 вперед-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 партнера, после броска вверх; с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

Знания о спортивной игре. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

#### **Волейбол.**

Знания о спортивной игре. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.

Освоение техники нижней подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 секунд. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### ***Баскетбол***

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### ***Гандбол.***

Знания о спортивной игре. Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Футбол .**

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3



### 3.Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 5 – 8 классов

№. п\п	Разделы, темы	Количество часов		классы			
		Примерная или авторская программа (из расчета 2 часа в неделю)	Рабочая программа (из расчета 2 часа в неделю)	5	6	7	8
<b>1.1.</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>		<b>32</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
1.1.1.	История физической культуры		8	2	2	2	2
1.1.2.	Физическая культуры (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>		8	2	2	2	2
1.1.3.	Физическая культура человека		16	4	4	4	4
<b>1.2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1.2.1	Самостоятельные занятия		4	1	1	1	1
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль		4	1	1	1	1
1.2.3	Оценка эффективности занятий		4	1	1	1	1
<b>1.3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>		<b>194</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>50</b>
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		4	1	1	1	1

1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность <b>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</b>		<b>186</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>48</b>
	- баскетбол		32	9	9	7	7
	-волейбол		28	6	6	8	8
	- гимнастика с основами акробатики		40	10	10	10	10
	- легкая атлетика		58	15	15	15	13
	-элементы единоборств.		3				3
	- кроссовая подготовка		25	6	6	6	7
1.3.3.	Прикладно – ориентированная деятельность.		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итого разделы 1.1. – 1.3.</b>		<b>238</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>61</b>
<b>2.1.</b>	<b>Региональный компонент (спортивные игры с элементами футбола)</b>		22	6	6	6	4
<b>2.2</b>	<b>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой-гандбол</b>		12	3	3	3	3
	<b>Итого разделы 2.1. – 2.2.</b>		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>7</b>
	<b>Всего</b>		<b>272</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5-8классы 2 ч. в неделю, всего 272 ч.

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов				Характеристика видов деятельности учащихся
		5к л.	6кл	7кл	8кл	
<b>1.1.Физическая культура как область знаний – 32 часа</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
1.1.1 История физической культуры		2	2	2	2	
<p>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные участники и победители.</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p> <p>История туризма в мире и в России.</p> <p>Организация и проведение пеших туристических походов.</p>	<p><i>Олимпийские игры древности.</i> <i>Олимпийское движение в России.</i> <i>Современные Олимпийские игры.</i> Допинг. Физическая культура в современном обществе. ФК в современном обществе. <i>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии ОИ современности.</i> Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Первая помощь при травмах.</p> <p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация пеших туристических походов. Первая помощь при</p>					<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>

	травмах в пешем туристском походе.						Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
1.1.2 Физическая культура (основные понятия)		2	2	2	2		
<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка.</i>	<p>Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b> Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p>						Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.

1.1.3 Физическая культура человека.		4	4	4	4		
<p>Познай себя  Росто-весовые показатели  ЧСС. Тесты для определения уровня физической подготовленности  Общее представление о физическом развитии.  Общее представление о физической подготовке.  Что такое физическая нагрузка.  Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.  Коррекция осанки и телосложения.  Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.  Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движений.  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.  Двигательная деятельность психических процессов</p>					<p>Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>	

	<p>(внимание, восприятие, мышление, воображение, память). Физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p> <p>ТБ на уроках ФК. Влияние занятий ФК и спорта на умственное и физическое развитие.</p> <p>Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).</p> <p>Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>						
<p><b>1.2 Способы физкультурной деятельности – 12 часов</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>3</b></p>			
<p>1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>1</p>			

<p>Влияние физических упражнений на основные системы организма. Организация досуга средствами физической культуры.  <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Роль и значение занятий ФК в профилактике вредных привычек. Организация досуга средствами ФК. Коррекция осанки и телосложения. Личная гигиена. Рациональное питание. Показатели самочувствия. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p>						<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения.</p>
1.2.2.Самонаблюдение и самоконтроль	1	1	1	1			

<p>Влияние физических нагрузок на организм человека, контроль за состоянием своего здоровья</p>	<p>Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Слагаемые здоровья и ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Росто–весовые показатели. Самонаблюдение и самоконтроль. Развитие физических качеств. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений. Физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по ЧСС.</p>						<p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания.</p>
<p>1.2.3. Оценка эффективности занятий</p>		1	1	1	1		
<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения</p>						<p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдать элементарные правила, снижающие риск проявления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении</p>



	новых двигательных действий (движений).						<p>движениями и регуляции основными системами организма.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>
<b>1.3 Физическое совершенствование -194 часа</b>							
1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<p>Составления комплексов адаптивной, корригирующей физической культуры.</p> <p>Оздоровительные формы занятий ФК.</p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата)</i></p>						<p>Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p>

	Использование физических упражнений как средства активного отдыха. Традиционные и современные оздоровительные системы.						Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность		<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>48</b>		
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):							
Гимнастика с основами акробатики – 40 часов		10	10	10	10		
Организующие команды и приемы.	Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. История гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Повороты в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Круговая тренировка. Выполнение обязанностей командира отделения Правила соревнований.						Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	Упражнения в парах. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подтягивание в вися –М; подтягивание из вися лёжа –Д. Смешанные висы. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см). Два кувырка вперёд слитно.						Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические

	<p>«Мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>Лазанье по канату, гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивание, упражнения в висах и упорах.</p> <p>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг).</p> <p>Опорные прыжки. М.: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Д.: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110 см).</p> <p>Акробатические упражнения. М.: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Д.: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене</p> <p>М.: кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове.</p> <p>Д.: кувырки вперед и назад.</p> <p>М.: стойка на голове. Д.: «ласточка», поворот в упор стоя на одном колене.</p> <p>Лазанье по канату в два приема, гимнастической лестнице.</p> <p>Лазанье по канату в три приема, гимнастической лестнице.</p>						<p>комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>
Легкая атлетика – 58 часов		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>13</b>		
Прыжковые упражнения.	<p><i>Прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.</i></p> <p>Правила соревнований в прыжках.</p>						<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и</p>

	<p>Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги.</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Разбег. Отталкивание.</p> <p>Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега- зачет</p> <p>Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, определение толчковой ноги.</p>					<p>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. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Упражнения в метании малого мяча.</p>	<p>Метание теннисного мяча с 4—5 шагов на дальность. Правила соревнований в метании.</p> <p>ВФСК «ГТО». Метание малого мяча в цель с места в горизонтальную и вертикальную с 8 -10 м.</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность на заданное расстояние коридор 5—6 м.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Метание малого мяча в цель с места в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м</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>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,</p>

	<p>Метание теннисного мяча с 12-14 шагов на дальность и заданное расстояние. Правила соревнований в метании.</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 10-12 м</p> <p>Метание теннисного мяча с 3-4 шагов на дальность и заданное расстояние.</p>						соблюдают правила безопасности
Элементы единоборств-3 часа					<b>3</b>		
	<p>Техника безопасности, изучение падений назад, вперед, в стороны. Специально-подготовительные упражнения.</p> <p>Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для защиты и самообороны: удержание, выведения из равновесия, подножки, подсечки.</p>						<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют технику выполнения приемов единоборств.</p>
Спортивные игры: баскетбол-32 часа		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		
	<p>История баскетбола. Основные приёмы игры. Правила по Т/Б. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных</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,</p>

	<p>элементов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Элементы защиты и нападения. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Ведение мяча в движении, с изменением направления и скорости, с пассивным сопротивлением защитника. Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.</p>						<p>соблюдают правила безопасности</p>
--	---	--	--	--	--	--	---------------------------------------

	<p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0).  Нападение быстрым прорывом (2:1).  Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.</p>						
<b>Волейбол-28часов</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
	<p>История волейбола. Основные приёмы и правила игры в волейбол. Т/Б.  Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.  Комбинации из освоенных элементов.  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.  Передачи мяча над собой.  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).  Эстафеты, подвижные игры с мячом.  Доведение мяча до связующего игрока.  Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.  Игра по упрощённым правилам волейбола.</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</p>

	<p>Круговая тренировка Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки          Упражнения с волейбольными мячами через сетку          Приём мяча снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.          Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>						
Кроссовая подготовка – 25 часов		6	6	6	7		
<p>Кросс по пересеченной местности.          Полосы препятствий          Подвижные игры на выносливость и скорость</p>	<p>Правила по ТБ.          Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Признаки утомления.          Понятие выносливость.          Шестиминутный бег на результат.          Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.          Бег на 1200м. Правила самоконтроля и гигиены          П/И «Вызов номеров».          Кросс до 15 минут на местности.          Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе до 8 м          Смешанное передвижение.          Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.          6- минутный бег на результат.          Бег на 1000м. Правила самоконтроля и гигиены.          Кросс до 15 минут на местности.</p>						



	<p>Бег кандигапом. Смешанное передвижение.  Бег по пересеченной местности.  Бег в чередовании с ходьбой 1500м.  Бег на 2000 м.  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.</p>						
<b>1.3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>		1	1	1	1		
<p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.  Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p>	<p>Основные физические качества.  Общефизическая подготовка.  ОФП. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.</p>						

<p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).</p>						
<p><b>2.1. Региональный компонент (спортивные игры с элементами футбола)</b></p>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
<p>Футбол.</p>	<p>История футбола. П/И для освоения передвижения и остановок. Правила по ТБ. Правила игры в футбол. 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 Техника перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</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</p>

	<p>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. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков.</p>						
<b>2.2 По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой – гандбол.</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
	<p>История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол. Правила по Т/Б. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами. Освоение ловли и передачи мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.</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</p>

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания

Кафедры естественных наук, физической культуры \_\_\_\_\_

МОБУ лицея № 22

от «\_\_\_\_» августа 2020 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

«\_\_\_\_» августа 2020 года

