

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №21»

Рекомендована к утверждению
МО учителей естественных наук
протокол № 4 от 14.06.2021 г.

Утверждена приказом

МАОУ «Лицей № 21»

от 27.08.2021 № 759

Директор

В.Г. Рудник



**Рабочая программа
основного общего образования учебного курса
«Физическая культура»
для 5 - 9 классов**

г. Тамбов - 2021 г.

Пояснительная записка

Цель основного общего образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей*, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физической культуры:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. В начале и в конце учебного года в рабочую программу добавлены тесты по «Президентским состязаниям» для определения уровня физической подготовленности каждого обучающегося и всего класса;
- овладение навыками организации и оптимизации индивидуального режима организованной двигательной активности в режиме дня;
- теоретическая и функциональная подготовка к сдаче нормативов III-V ступени нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
- Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ

начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (в редакции протокола № 1/15 от 08.04.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающим Федеральный государственный образовательный стандарт (2013), Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (2014).

- Основной образовательной программы основного общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 21».

- Учебного плана МАОУ «Лицей № 21»;

- Календарного учебного графика МАОУ «Лицей № 21» на текущий учебный год.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 21» с учётом Примерной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура», на основе программы общеобразовательных учреждений физического воспитания обучающихся и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение».

Технологии, используемые в образовательной деятельности:

- технологии традиционного обучения для освоения минимума содержания образования в соответствии с требованиями стандартов;

-здоровьесберегающие технологии

-игровая технология.

- метод проектов.

- использование информационных компьютерных технологий (ИКТ) во внеурочной деятельности

-технология уровневой дифференциации.

-технология личностно-ориентированного обучения.

- технологии оценивания достижений учащихся - рейтинговые технологии

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» изучается на уровне основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5-9 классах. Срок реализации рабочей программы 5 лет.

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится **525 часов:**

Класс	Курс	Часы
5 класс	Физическая культура	105
6 класс	Физическая культура	105
7класс	Физическая культура	105
8 класс	Физическая культура	105
9 класс	Физическая культура	105

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на УМК:

5 класс	Виленский М.Я. Туревский М.Н. Физическая культура 5-7М.: Просвещение. 2016
6 класс	Виленский М.Я. Туревский М.Н. Физическая культура 5-7М.: Просвещение. 2016
7 класс	Виленский М.Я. Туревский М.Н. Физическая культура 5-7М.: Просвещение. 2016
8 класс	Лях В.И. Маслов М.В. Физическая культура 8-9 класс. М: Просвещение, 2018
9 класс	Лях В.И. Маслов М.В. Физическая культура 8-9 класс. М: Просвещение, 2018

Пособие для педагога:

5 класс	1. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы - М.: Дрофа, 2010 , 144с 2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание/ - М:Вако, 2010. – 400
6 класс	1.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание/ - М:Вако, 2010. – 400 2.Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы - М.: Дрофа, 2010 , 144с
7 класс	1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание/ - М:Вако, 2010. – 400 2.Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы - М.: Дрофа, 2010 , 144с 3. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.
8 класс	1.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание/ - М:Вако, 2010. – 400 2.Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика - М.: Просвещение, 2011. - 93с. 3.Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы - М.: Дрофа, 2010 , 144с 4.Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.
9 класс	1.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание/ - М:Вако, 2010. – 400 2.Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы - М.: Дрофа, 2010 , 144с 3.Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999. 4.Тестовые вопросы и задания по физической культуре: Учебно-методическое

Электронные образовательные ресурсы

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
 - <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
 - <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
 - <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
- <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
 - <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
 - <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 5 класс

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 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; правил поведения;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёхэлементов; кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- сформированность умения 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;

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

- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 1 года обучения являются:

- 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, 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; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

6 класс

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 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;
- 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;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 2 года обучения являются:

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для

самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;

- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением 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.

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

7 класс

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знания 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 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;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию

движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад,

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- сформированность умения 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;

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

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

- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 3 года обучения являются:

- 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 своих 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, умением 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

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

8 класс

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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 нём взаимопонимания;
- 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;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 4 года обучения являются:

- 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 своих 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, умением 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.

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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 нём взаимопонимания;
- 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;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 5 года обучения являются:

- 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 своих 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, умением 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.

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Планируемые результаты изучения учебного курса

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Уровень физической подготовленности

5 класс

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек)	6.2	6.1	5.3	6.3	6.2	5.4
Бег 60 метров (сек)	11.2	11.1	10.0	11.7	11.6	10.4
Бег 1000 метров (мин)	6.46	6.45	4.45	7.21	7.20	5.20
Челночный бег 3*10м (сек)	8.6	8.5	8.2	9.1	9.0	8.6
Прыжки в длину с места (см)	134	135	179	124	125	164
Прыжки в длину с разбега (м)	260	261	340	220	221	300
Прыжки в высоту (см)	85	90	110	80	100	105
Прыжки через скакалку за	70	71	90	90	91	110

1 минуту (кол-во раз)							
Метание мяча (м)	20	21	34	14	15	21	
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	6	-	-	-	
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)				8	9	15	
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	8	9	14	6	7	10	
Гибкость (см)	3	6	10	4	7	12	
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	11	12	22	9	10	16	
Лыжные гонки 1000 метров (мин)	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00	
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	-	-	-	времени

6 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек)	6.0	5.9	5.2	6.1	6.0	5.3
Бег 60 метров (сек)	11.0	10.9	9.7	11.5	11.4	10.2
Бег 1000 метров (мин)	6.31	6.30	4.30	7.11	7.10	5.10
Челночный бег 3*10м (сек)	8.6	8.5	8.0	9.0	8.9	8.4
Прыжки в длину с места (см)	144	145	184	139	140	179
Прыжки в длину с разбега (м)	270	271	360	230	231	330
Прыжки в высоту (см)	90	95	115	85	90	110
Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	84	85	105	95	96	115
Метание мяча (м)	21	23	38	15	16	23

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)				9	10	17
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	11	16	7	8	11
Гибкость (см)	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	12	13	23	10	11	17
Лыжные гонки 1000метров (мин)	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	-	-	-
				времени		

7 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек)	5.9	5.8	5.0	6.0	5.9	5.2
Бег 60 метров (сек)	10.7	10.6	9.4	11.1	11.0	9.8
Бег 1000 метров (мин)	6.16	6.15	4.20	7.01	7.00	5.00
Челночный бег 3*10м (сек)	8.4	8.3	7.8	8.8	8.7	8.2
Прыжки в длину с места (см)	159	160	195	144	145	182
Прыжки в длину с разбега (м)	290	291	380	240	241	350
Прыжки в высоту (см)	100	105	125	90	95	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	94	95	105	104	105	120
Метание мяча (м)	25	26	39	17	18	26
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	6	8	-	-	-
Подтягивание на				11	12	19

низкой перекладине (кол-во раз)						
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	13	18	12	9	8
Гибкость (см)	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	13	14	24	11	12	18
Лыжные гонки 2000 метров (мин)	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	- времени	-	-

8класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек)	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров (сек)	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров (мин)	5.00	4.40	4.10	5.30	5.10	4.50
Челночный бег 3*10м (сек)	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места (см)	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега (м)	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту (см)	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	80	105	120	95	105	125
Метание мяча (м)	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	7	9	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	36	40	10	18	25

Гибкость (см)	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000 метров (мин)	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	-	-	-
				времени		

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек)	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров (сек)	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров (мин)	5.00	4.00	3.40	5.30	4.50	4.40
Челночный бег 3*10м (сек)	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места (см)	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега (м)	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту (см)	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	95	115	128	100	120	130
Метание мяча (м)	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	7	8	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	36	40	48	10	18	25
Гибкость (см)	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	28	30	34	24	27	23

Лыжные гонки 3000 метров (мин)	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	-	-	-
				времени		

**Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов
для определения уровня физической подготовленности**

Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6.2	6.1	5.3	11.2	11.1	10.0	134	135	179	300	400	450	3	4	6
6	6.0	5.9	5.2	11.0	10.9	9.7	144	145	184	350	450	500	4	5	7
7	5.9	5.8	5.0	10.7	10.6	9.4	159	160	195	400	500	550	5	6	8
8	5.4	5.0	4.6	11.0	10.4	10.0	150	170	190	450	550	650	6	7	9
9	5.2	4.8	4.4	10.0	9.6	9.0	160	190	210	450	600	700	7	8	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6.3	6.2	5.4	11.7	11.6	10.4	124	125	164	250	350	450	8	9	15
6	6.1	6.0	5.3	11.5	11.4	10.2	139	140	179	250	350	450	9	10	17
7	6.0	5.9	5.2	11.1	11.0	9.8	144	145	182	350	450	500	11	12	19
8	6.0	5.2	5.0	11.0	10.4	10.0	130	160	175	400	500	550	10	15	18
9	5.8	5.0	4.8	11.2	10.2	9.8	140	165	180	400	500	550	10	18	22

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и

умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс(105 часов)

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для

развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», повороты переступанием. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом

(девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», повороты переступанием. Прохождение учебных дистанций до 3 км.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося

мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники и правила национальных видов спорта.

6 класс (105 часов)

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень,
удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;
развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Повороты переступанием. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Спортивные игры.

Баскетбол. Правила игры. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по

правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Правила игры. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Правила игры. Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в вися на верхней жерди; перемахи одной и двумя в вися лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Повороты переступанием. Прохождение учебных дистанций до 3,5 км.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением

направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

7 класс(105 часов)

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий о физической культуре на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекач назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в виси на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в виси на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в виси, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Полоса препятствий.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом.

Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций до 5 км.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подачи и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга»

8 класс(105 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Физическая культура в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминутки, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (16 ч). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции (регулируется учителем и учащимися).

Спортивные игры (18 ч)

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Полоса препятствий.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 4,5 км.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых

комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Подвижные игры типа «Вытаскивание из круга», «Бой петухов».

9 класс(105ч)

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладной ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»). Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с

учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания, метание малого мяча по движущейся мишени.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции (регулируется учителем и учащимися).

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на

результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.

Спортивные игры.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов».

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение темы
1 четверть		
Знания о физической культуре. Физическая культура человека-2ч.		
Развитие двигательных способностей-1ч.		
Легкая атлетика-12ч.		
Спортивные игры- 12ч		
1.	Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика	1
2.	Техника безопасности на уроке физической культуры. ИОТ-023-04. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением(30-40 м).	1
3.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м).	1
4.	Высокий старт (до 10-15 м). Бег по дистанции.	1
5.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения.	1
6.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1
7.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении.	1
8.	Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ.	1
9.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м.	1
10.	Прыжок в длину с места.	1
11.	Бег в равномерном темпе.	1

12.	Бег в равномерном темпе.	1
13.	Равномерный бег (10 мин). ОРУ.	1
14.	Инструкция по ТБ. ИОТ-023-04. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
15.	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
16.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча	1
17.	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1
18.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1
19.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
20.	Бросок двумя руками от головы с места. Игра.	1
21.	Бросок двумя руками от головы с места. Игра.	1
22.	Стойка и передвижения игрока.	1
23.	Стойка и передвижения игрока.	1
24.	Ведение мяча с изменением скорости.	1
25.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
26.	Основные двигательные способности. Гибкость и сила	1
27.	Игра по упрощенным. Организаторские умения. Олимпийский урок	1
	2 четверть. Знания о физической культуре. Физическая культура человека-2ч. Развитие двигательных способностей-1ч. Гимнастика-18ч.	
28.	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия)	1
29.	Инструктаж по ТБ. ИОТ-022-04. Строевые упражнения. Акробатика.	1
30.	Акробатика: кувырок вперед-назад.	1
31.	Акробатика: кувырок вперед-назад.	1
32.	Акробатика: кувырок вперед-назад.	1
33.	Строевой шаг. Стойка на лопатках.	1
34.	Подтягивания в висе.	1
35.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
36.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
37.	Прыжок ноги врозь.	1
38.	Прыжок ноги врозь.	1
39.	Прыжок ноги врозь.	1
40.	Строевой шаг.	1
41.	Строевой шаг.	1
42.	Подъем туловища из положения «лежа на спине».	1
43.	Упражнения в равновесии.	1
44.	Стойка на лопатках.	
45.	Висы и упоры.	1
46.	Висы и упоры.	1
47.	Основные двигательные способности. Быстрота.	
48.	Прикладно-ориентированная подготовка. Олимпийский урок	1
	3 четверть. Знания о физической культуре. Физическая культура человека-2ч. Развитие двигательных способностей-1ч.	

	Лыжная подготовка-19 ч. Спортивные игры-8ч	
49	Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	1
50	Правила поведения на лыжах.	1
51	Попеременный двухшажный ход .	1
52	Попеременный двухшажный ход.	1
53	Одновременный двухшажный ход .	1
54	Одновременный двухшажный ход.	1
55	Одновременный бесшажный ход .	1
56	Одновременный бесшажный ход.	1
57	Подъем на склон елочкой. Спуск со склона в средней стойке.	1
58	Подъем на склон елочкой. Спуск со склона в средней стойке.	1
59	Подъем на склон елочкой. Спуск со склона в средней стойке.	1
60	Подъем на склон елочкой. Спуск со склона в средней стойке.	1
61	Медленное передвижение до 3 км	1
62	Медленное передвижение до 3 км	1
63	Медленное передвижение до 3 км	1
64	Медленное передвижение до 3 км.	1
65	Лыжные гонки на 1 км	1
66	Лыжные гонки на 1 км	1
67	Лыжные гонки на 2 км	1
68	Смешанное передвижение до 3 км	1
69	Основные двигательные способности. Выносливость	1
70	Физическое развитие человека	1
71	ИОТ-026-04 Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
72	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
73	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
74	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
75	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
76	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
77	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
78	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
	4 четверть Знания о физической культуре. Физическая культура человека-2ч. Развитие двигательных способностей-1ч. Легкая атлетика- 12ч. Спортивные игры -9ч	
79	Комплексы упражнения для развития координации движений. Олимпийский урок	1
80	Равномерный бег (12 мин). ОРУ.	1
81	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
82	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
83	Равномерный бег (16 мин). ОРУ.	1
84	Равномерный бег (17 мин). ОРУ.	1
85	Равномерный бег (18 мин). ОРУ.	1
86	Равномерный бег (18 мин). ОРУ.	1

87	Бег 100м на результат. ОРУ.	1
88	ИОТ-023-04. Равномерный бег (12 мин).	1
89	Равномерный бег (13 мин).	1
90	Равномерный бег (15 мин). ОРУ.	1
91	Равномерный бег (16 мин). ОРУ.	1
92	Шрафной бросок.	1
93	Вырывание и выбивание мяча.	1
94	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
95	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
96	Стойка и передвижения игрока.	1
97	Вырывание и выбивание мяча.	1
98	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
99	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
10	Бросок одной рукой от плеча в движении.	1
101	Основные двигательные способности. Ловкость	1
102	Физическая нагрузка Олимпийский урок	1
	Резерв	3 часа
	Итого	105

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение темы
	1 четверть	
	Знания о физической культуре. Физическая культура человека-2ч. Развитие двигательных способностей-1ч. Легкая атлетика-12ч. Спортивные игры- 12ч	
1.	Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика	1
2.	Техника безопасности на уроке физической культуры. ИОТ-023-04. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м).	1
3.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м).	1
4.	Высокий старт (до 10-15 м). Бег по дистанции.	1
5.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения.	1
6.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1
7.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении.	1
8.	Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ.	1
9.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м.	1
10.	Прыжок в длину с места.	1
11.	Бег в равномерном темпе.	1
12.	Бег в равномерном темпе.	1
13.	Равномерный бег (10 мин). ОРУ.	1

14.	Инструкция по ТБ. ИОТ-023-04. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
15.	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
16.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча	1
17.	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1
18.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1
19.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
20.	Бросок двумя руками от головы с места. Игра.	1
21.	Бросок двумя руками от головы с места. Игра.	1
22.	Стойка и передвижения игрока.	1
23.	Стойка и передвижения игрока.	1
24.	Ведение мяча с изменением скорости.	1
25.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
26.	Основные двигательные способности. Гибкость и сила	1
27.	Игра по упрощенным. Организаторские умения. Олимпийский урок	1
	2 четверть. Знания о физической культуре. Физическая культура человека-2ч. Развитие двигательных способностей-1ч. Гимнастика-18ч.	
28.	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия)	1
29.	Инструктаж по ТБ. ИОТ-022-04. Строевые упражнения. Акробатика.	1
30.	Акробатика: кувырок вперед-назад.	1
31.	Акробатика: кувырок вперед-назад.	1
32.	Акробатика: кувырок вперед-назад.	1
33.	Строевой шаг. Стойка на лопатках.	1
34.	Подтягивания в висе.	1
35.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
36.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
37.	Прыжок ноги врозь.	1
38.	Прыжок ноги врозь.	1
39.	Прыжок ноги врозь.	1
40.	Строевой шаг.	1
41.	Строевой шаг.	1
42.	Подъем туловища из положения «лежа на спине».	1

43.	Упражнения в равновесии.	1
44.	Стойка на лопатках.	1
45.	Висы и упоры.	1
46.	Висы и упоры.	1
47.	Основные двигательные способности. Быстрота.	1
48.	Прикладно-ориентированная подготовка. Олимпийский урок	1
	3 четверть. Знания о физической культуре. Физическая культура человека-2ч. Развитие двигательных способностей-1ч. Лыжная подготовка-19 ч. Спортивные игры-8ч	
49.	Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	1
50.	Правила поведения на лыжах.	1
51.	Попеременный двухшажный ход .	1
52.	Попеременный двухшажный ход.	1
53.	Одновременный двухшажный ход .	1
54.	Одновременный двухшажный ход.	1
55.	Одновременный бесшажный ход .	1
56.	Одновременный бесшажный ход.	1
57.	Подъем на склон елочкой. Спуск со склона в средней стойке.	1
58.	Подъем на склон елочкой. Спуск со склона в средней стойке.	1
59.	Подъем на склон елочкой. Спуск со склона в средней стойке.	1
60.	Подъем на склон елочкой. Спуск со склона в средней стойке.	1
61.	Медленное передвижение до 3 км	1
62.	Медленное передвижение до 3 км	1
63.	Медленное передвижение до 3 км	1
64.	Медленное передвижение до 3 км.	1
65.	Лыжные гонки на 1 км	1
66.	Лыжные гонки на 1 км	1
67.	Лыжные гонки на 2 км	1
68.	Смешанное передвижение до 3 км	1

69.	Основные двигательные способности. Выносливость	1
70.	Физическое развитие человека	1
71.	ИОТ-026-04 Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
72.	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
73.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
74.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
75.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
76.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
77.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
78.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
	4 четверть Знания о физической культуре. Физическая культура человека-2ч. Развитие двигательных способностей-1ч. Легкая атлетика- 12ч. Спортивные игры -9ч	
79.	Комплексы упражнения для развития координации движений. Олимпийский урок	
79.	Равномерный бег (12 мин). ОРУ.	1
80.	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
81.	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
82.	Равномерный бег (16 мин). ОРУ.	1
83.	Равномерный бег (17 мин). ОРУ.	1
84.	Равномерный бег (18 мин). ОРУ.	1
85.	Равномерный бег (18 мин). ОРУ.	1
86.	Бег 100м на результат. ОРУ.	1
87.	ИОТ-023-04. Равномерный бег (12 мин).	1
88.	Равномерный бег (13 мин).	1
89.	Равномерный бег (15 мин). ОРУ.	1

90.	Равномерный бег (16 мин). ОРУ.	1
91.	Шрафной бросок.	1
92.	Вырывание и выбивание мяча.	1
93.	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
94.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
95.	Стойка и передвижения игрока.	1
96.	Вырывание и выбивание мяча.	1
97.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
98.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
99.	Бросок одной рукой от плеча в движении.	1
100.	Основные двигательные способности. Ловкость	1
101.	Физическая нагрузка Олимпийский урок	1
	Резерв	3
	Итого	105

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение темы
Знания о физической культуре. Физическая культура человека-2ч. Развитие двигательных способностей-1ч. Легкая атлетика-12ч. Спортивные игры- 12ч		
1.	Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика	1
2.	Техника безопасности на уроке физической культуры. ИОТ-023-04. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м).	1
3.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м).	1
4.	Высокий старт (до 10-15 м). Бег по дистанции.	1
5.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения.	1
6.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1
7.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении.	1
8.	Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ.	1
9.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м.	1
10.	Прыжок в длину с места.	1

11.	Бег в равномерном темпе.	1
12.	Бег в равномерном темпе.	1
13.	Равномерный бег (10 мин). ОРУ.	1
14.	Инструкция по ТБ. ИОТ-023-04. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
15.	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
16.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча	1
17.	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1
18.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1
19.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
20.	Бросок двумя руками от головы с места. Игра.	1
21.	Бросок двумя руками от головы с места. Игра.	1
22.	Стойка и передвижения игрока.	1
23.	Стойка и передвижения игрока.	1
24.	Ведение мяча с изменением скорости.	1
25.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
26.	Основные двигательные способности. Гибкость и сила	1
27.	Игра по упрощенным. Организаторские умения. Олимпийский урок	1
	2 четверть. Знания о физической культуре. Физическая культура человека-2ч. Развитие двигательных способностей-1ч. Гимнастика-18ч.	
28.	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия)	1
29.	Инструктаж по ТБ. ИОТ-022-04. Строевые упражнения. Акробатика.	1
30.	Акробатика: кувырок вперед-назад.	1
31.	Акробатика: кувырок вперед-назад.	1
32.	Акробатика: кувырок вперед-назад.	1
33.	Строевой шаг. Стойка на лопатках.	1
34.	Подтягивания в висе.	1
35.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
36.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1

37.	Прыжок ноги врозь.	1
38.	Прыжок ноги врозь.	1
39.	Прыжок ноги врозь.	1
40.	Строевой шаг.	1
41.	Строевой шаг.	1
42.	Подъем туловища из положения «лежа на спине».	1
43.	Упражнения в равновесии.	1
44.	Стойка на лопатках.	1
45.	Висы и упоры.	1
46.	Висы и упоры.	1
47.	Основные двигательные способности. Быстрота.	1
48.	Прикладно-ориентированная подготовка. Олимпийский урок	1
	3 четверть. Знания о физической культуре. Физическая культура человека-2ч. Развитие двигательных способностей-1ч. Лыжная подготовка-19 ч. Спортивные игры-8ч	
49.	Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	1
50.	Правила поведения на лыжах.	1
51.	Попеременный двухшажный ход .	1
52.	Попеременный двухшажный ход.	1
53.	Одновременный двухшажный ход .	1
54.	Одновременный двухшажный ход.	1
55.	Одновременный бесшажный ход .	1
56.	Одновременный бесшажный ход.	1
57.	Подъем на склон елочкой. Спуск со склона в средней стойке.	1
58.	Подъем на склон елочкой. Спуск со склона в средней стойке.	1
59.	Подъем на склон елочкой. Спуск со склона в средней стойке.	1
60.	Подъем на склон елочкой. Спуск со склона в средней стойке.	1
61.	Медленное передвижение до 3 км	1
62.	Медленное передвижение до 3 км	1
63.	Медленное передвижение до 3 км	1

64.	Медленное передвижение до 3 км.	1
65.	Лыжные гонки на 1 км	1
66.	Лыжные гонки на 1 км	1
67.	Лыжные гонки на 2 км	1
68.	Смешанное передвижение до 3 км	1
69.	Основные двигательные способности. Выносливость	1
70.	Физическое развитие человека	1
71.	ИОТ-026-04 Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
72.	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
73.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
74.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
75.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
76.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
77.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
78.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
	4 четверть Знания о физической культуре. Физическая культура человека-2ч. Развитие двигательных способностей-1ч. Легкая атлетика- 12ч. Спортивные игры -9ч	
79.	Комплексы упражнения для развития координации движений. Олимпийский урок	1
80.	Равномерный бег (12 мин). ОРУ.	1
81.	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
82.	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
83.	Равномерный бег (16 мин). ОРУ.	1
84.	Равномерный бег (17 мин). ОРУ.	1
85.	Равномерный бег (18 мин). ОРУ.	1
86.	Равномерный бег (18 мин). ОРУ.	1
87.	Бег 100м на результат. ОРУ.	1
88.	ИОТ-023-04. Равномерный бег (12 мин).	1
89.	Равномерный бег (13 мин).	1

90.	Равномерный бег (15 мин). ОРУ.	1
91.	Равномерный бег (16 мин). ОРУ.	1
92.	Шрафной бросок.	1
93.	Вырывание и выбивание мяча.	1
94.	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
95.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
96.	Стойка и передвижения игрока.	1
97.	Вырывание и выбивание мяча.	1
98.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
99.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
100.	Бросок одной рукой от плеча в движении.	1
101.	Основные двигательные способности. Ловкость	1
102.	Физическая нагрузка Олимпийский урок	3 часа
	Итого	105

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение темы
	Легкая атлетика	12
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1
2.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1
3.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1
5.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1
6.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1
7.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	1
9.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	1
10.	Прыжок в длину на результат.	1
11.	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	1
12.	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».	1

	Спортивные игры. Баскетбол	8
13.	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
14.	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1
15.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1
16.	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1
17.	Личная защита. Учебная игра.	1
18.	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1
19.	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1
20.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1
	Знания о физической культуре	1
21.	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями	1
	Спортивные игры. Волейбол.	6
22.	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1
23.	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1
24.	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
25.	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	
26.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
27.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
	Гимнастика	18
26.	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1
27.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1
28.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
29.	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1
30.	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	1
31.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1
32.	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1
33.	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
34.	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	1
35.	Опорный прыжок. Эстафеты.	1
36.	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук	1

	в упоре лежа.	
37	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1
38	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
39	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	
	Акробатика. Лазание.	6
40	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1
41	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1
42	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1
43	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	1
44	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
45	Выполнение на оценку акробатических элементов.	
	Баскетбол	3
46	Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
47	Сочетание приемов владения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
48	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1
	Лыжная подготовка Классические ходы. Спуски и подъемы. Волейбол (8 ч)	16
49	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	1
50	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	1
51	Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.	1
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1
53	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1
54	Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
55	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1
56	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1
57	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
58	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1
59	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1
60	Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
61	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	1
62	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	1

63	Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.	1
64	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1
65	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	1
66	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
67	Совершенствование техники спусков и подъемов.	1
68	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	1
69	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	1
70	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1
71	Совершенствование техники конькового хода.	1
72	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1
	Знания о физической культуре	1
73	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	1
74	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	
75	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.	1
76	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
77	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	1
	Знания о физической культуре	1
78	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	1
	Волейбол	6
79	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
80	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
81	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1
82	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
83	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1
84	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1
	Баскетбол	9
85	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	1
86	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1
87	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 x 2).	1
88	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1

89	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	1
90	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя	1
91	Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Тестирование - поднимание туловища.	1
92	Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
93	Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	1
	Легкая атлетика (9 часов). Спринтерский бег, эстафетный бег. (5 часов).	14
94	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	1
95	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
96	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1
97	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1
98	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	1
99	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1
100	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1
101	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
102	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	1
	Резерв	3
	Итого	105

9 класс

	Легкая атлетика	15
1	Спринтерский бег.(развитие скоростных способностей)	1
2	Спринтерский бег.(развитие скоростных способностей)	1
3	Спринтерский бег.(развитие скоростных способностей)	1
4	Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно- силовых способностей)	1
5	Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно- силовых способностей)	1
6	Прыжок в длину, метаниемалого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	1
7	Метание мяча, метание гранаты (развитие скоростно- силовых способностей)	1
8	Метание мяча, метание гранаты (развитие скоростно- силовых способностей)	1
9	Метание мяча, метание гранаты (развитие скоростно- силовых способностей)	1
10	Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	1
11	Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	1

12	Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	1
13	Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	1
14	Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	1
15	Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	1
	Спортивные игры	9
16	Баскетбол (развитие координационных способностей)	1
17	Ловля и передача мяча (развитие координационных способностей)	1
18	Ловля и передача мяча, комбинированные перемещение по площадке	1
19	Баскетбол (развитие координационных способностей)	1
20	Ловля и передача мяча (развитие координационных способностей)	1
21	Ловля и передача мяча, комбинированные перемещение по площадке (развитие координационных способностей)	1
22	Бросок мяча одной или двумя руками (развитие координационных способностей)	1
23	Игра в баскетбол (развитие координационных способностей)	1
24	Бросок мяча (развитие координационных способностей)	1
	ОФП	3
25	ОФП с индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	1
26	ОФП с индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	1
27	ОФП с индивидуальной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	1
	2 четверть	
	Спортивные игры	3
28	Волейбол (развитие координационных способностей)	1
29	Волейбол (развитие координационных способностей)	1
30	Волейбол (развитие координационных способностей)	1
	Гимнастика	18
31	Акробатика, строевые упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	1
32	Акробатическая комбинация (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	1
33	Акробатическая комбинация (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	1
34	Акробатика, строевые упражнения (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	1
35	Акробатическая комбинация (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	1
36	Акробатическая комбинация (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	1

37	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	1
38	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	1
39	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	1
40	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	1
41	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	1
42	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	1
43	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	1
44	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	1
45	Упражнения на снарядах (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	1
46	Акробатика, (развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	1
47	Акробатическая комбинация(развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	1
48	Акробатическая комбинация(развитие гибкости, силовых способностей, ловкости)	1
	Лыжная подготовка	18
49	Передвижение на лыжах(развитие выносливости)	1
50	Передвижение на лыжах(развитие выносливости)	1
51	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	1
52	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	1
53	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	1
54	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	1
55	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	1
56	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	1
57	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	1
58	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	1
59	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	1
60	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	1
61	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	1
62	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	1
63	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	1

64	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	1
65	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	1
66	Передвижение на лыжах (развитие выносливости)	1
	Спортивные игры	9
67	Волейбол (развитие КС)	1
68	Перемещения и передачи мяча (развитие КС)	1
69	Перемещения и передачи мяча (развитие КС)	1
70	Приемы и передачи мяча (развитие КС)	1
71	Приемы и передачи мяча (развитие КС)	1
72	Подача и прием мяча (развитие КС)	1
73	Подача и прием мяча (развитие КС)	1
74	Подача и прием мяча (развитие КС)	1
75	Подача и прием мяча (развитие КС)	1
	ОФП	3
76	Общездоровьесберегающая подготовка со специфической, индивидуально направленной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	1
77	Общездоровьесберегающая подготовка со специфической, индивидуально направленной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	1
78	Общездоровьесберегающая подготовка со специфической, индивидуально направленной направленностью (развитие базовых двигательных качеств)	1
	Спортивные игры	3
79	Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	1
80	Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	1
81	Игровые взаимодействия в баскетболе (развитие КС)	1
	ОФП	2
82	ОФП со специфической индивидуальной направленностью(развитие базовых двигательных качеств)	1
83	ОФП со специфической индивидуальной направленностью(развитие базовых двигательных качеств)	1
	Легкая атлетика	14
84	Спринтерский бег (развитие скоростных способностей)	1
85	Спринтерский бег (развитие скоростных способностей)	1
86	Спринтерский бег (развитие скоростных способностей)	1
87	Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	1
88	Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	1
89	Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	1

90	Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	1
91	Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	1
92	Прыжок в длину, метание малого мяча (развитие скоростно-силовых способностей)	1
93	Метания (развитие скоростно- силовых способностей)	1
94	Метания (развитие скоростно- силовых способностей)	1
95	Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	1
96	Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	1
97	Кроссовая подготовка (развитие выносливости)	1
	ОФП	5
98	ОФП индивидуальной направленностью (развитие базовых ФК)	1
99	ОФП индивидуальной направленностью (развитие базовых ФК)	1
100	ОФП индивидуальной направленностью (развитие базовых ФК)	1
101	ОФП индивидуальной направленностью(развитие базовых ФК)	1
102	ОФП индивидуально направленностью (развитие базовых ФК)	1
	Резерв	3
	Итого	105