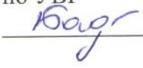


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» п. Кузьёль

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора
по УВР
 М.А.Баданина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

5-9 классы

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации: 5 лет

Рабочая программа составлена с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013)

Программу составила: учитель физкультуры Юргелевич И.М.

п. Кузьёль

2020г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» за курс основного общего образования разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010г. № 1897, с измен. от 29.12.2014;

- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. А.М.Кондаков, М.: Просвещение, 2009;

- с учетом Примерной ООП ООО (одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию от 8.04.2015 г № 1/15);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

- Положением МБОУ "ООШ п. Кузьёль" "О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов".

- Учебным планом МБОУ "ООШ п. Кузьёль"

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе

овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе

уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» в МБОУ «ООШ» п. Кузьёль изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 105 ч, в 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 108 ч, в 9 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура», был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания» Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Технологии, используемые в обучении: здоровьесбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания, развития умственных действий и творческих способностей, проблемного обучения, педагогики сотрудничества, индивидуально-личностного обучения, развития исследовательских навыков, развития навыков обобщения, систематизации знаний и самодиагностики.

Основные формы и методы контроля знаний, умений и навыков: тестирование, устный опрос, текущий и оперативный контроль по технике владения двигательными действиями и по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Курсивом в рабочей программе по физической культуре выделены элементы содержания, относящиеся к результатам, которым обучающиеся «получат возможность научиться».

Этнокультурное содержание реализуется в виде дидактических единиц, включенных в различные разделы программы для каждого класса и отображается в рабочей программе **жирным курсивом**.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями 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:

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

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением 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;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - 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, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— 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.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- 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, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- 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.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития 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.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- 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;
- умение 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 соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение 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;
- умение 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.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

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

Согласно локальному акту МБОУ «ООШ» п. Кузьёль Положения «О структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных курсов, предметов» приложением к рабочей программе является поурочно-тематическое планирование.

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. *Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.*

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического

воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Применение элементов коми национальных игр и состязаний на уроках физической культуры в школе.

На современном этапе развития школы ученики имеют слабое представление о национальных играх, состязаниях и забавах, составляющих основу национальной культуры Коми народа и физической подготовки их предков. Для преодоления этого недостатка в системе физического воспитания предлагается внедрить Коми народные игры и развлечения в тематическое планирование по физической культуре в общеобразовательной школе.

И конечно, наиболее важно для учителя физической культуры найти пути успешного применения народных игр на уроке.

Для среднего звена, из игр с элементами единоборства и сопротивлением можно рекомендовать для применения на уроках физической культуры: "Паличонкыскасьом" ("Перетягивание на палках"); "Метание танзая на хорей" (Метание аркана на палку, которой погоняют оленей), "Перетягивание на согнутом пальце", "В медведя", "Котёл" и другие игры ("Игра в перепрыгивание", "Ловля оленей", "Кислый круг", "Три заячьих прыжка".)

С возрастом увеличиваются возможности для использования силовых и акробатических игр. Их с успехом можно использовать в старшем звене для 9-11 классов, тем более у Коми народа выработано множество игр-испытаний для юношей: "Гырничонлэптасьны" ("Борьба сидя"); "Ляскасьны" ("Борьба стоя").

Большинство названных выше игр можно проводить фронтально, с целым классом, например, "Ошкысь"; "Ёма"; "Тымон"; и др. Некоторые же народные игры предназначены для группового использования. В частности, для силовых игр надо отделить от класса юношей, предложив в это время девушкам более свойственные для них игры, например танцевальные, хороводные.

Из народных игр с метанием для урока в спортзале подходят не все игры, так как требуется специальное место игры и специальные снаряды (копья, палки, камни, кости и т.п.). Лучше использовать спортплощадку на улице для этих игр: "Чершыбитом" (Метание топора; метание гирь.)

Игры народов Севера помогают и при совершенствовании техники спортивных игр. Например, при освоении ручного мяча и баскетбола несомненную пользу могут принести такие игры, как: "Пола - мачон" ("Щит и меч"); "Гон" ("Лунка"); "Кручонмачонворсны"; "Сарон ворсом" ("В царя").

Но так как коми народных подвижных игр не очень много и большинство из них созданы для проведения в зимнее время и на улице, можно импровизировать некоторые из них с использованием элементов коми игр, коми слов, движений, традиций и т.д. И проводить их в спортивных залах в учебном процесс для закрепления и усовершенствования пройденного материала.

Для коренных жителей коми традиционные игры и состязания являлись когда-то неотъемлемой частью повседневной жизни. С помощью этих самобытных средств физической культуры коми воспитывали у подрастающего поколения быстроту реакции, ловкость, силу и выносливость, делая его жизнестойким и малоуязвимым к суровым природным и жизненным условиям.

Коми национальные игры и состязания способствовали передаче от старшего поколения младшему накопленного предками в течение веков бесценного положительного опыта.

Темы проектных работ по классам

5 класс

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
3. Слагаемые здорового образа жизни.
4. Характеристика основных двигательных способностей.
5. Техника бега на короткие дистанции.
6. Основы техники прыжков в длину и высоту с разбега.
7. Техника выполнения кувырка назад и подводящие упражнения.
8. Основные правила игры в баскетбол.
9. Основные ошибки при выполнении передачи мяча сверху двумя руками в волейболе.
10. Характеристика лыжных ходов.
11. Значение навыка плавания в жизни человека.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
5 класс				
Раздел 1. Физическая культура как область знаний (4 часа)				
1.1	История и современное развитие физической культуры	1 час	Страницы истории. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	1 час	Физическое развитие человека.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста..
1.3	Физическая культура человека. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1 час	Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют.

1.4	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1 час	Самонаблюдение и самоконтроль.	Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют(измеряют) ее разными способами.
Раздел 2. Физическое совершенствование(101час)				
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.			
	Лёгкая атлетика	26 часов		
	Беговые упражнения		Овладение техникой спринтерского бега. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 метров. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её

			<p>Скоростной бег до 40 м. Бег на результат до 60 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 метров</p>	<p>самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	Прыжковые упражнения.		<p>Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. <i>"Игра в перепрыгивание", "Ловля оленей", "Кислый круг"</i>.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	Метание малого мяча		<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>

			(2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх; с хлопками ладонями, после поворота на 90*, после приседания.	совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Гимнастика с основами акробатики.	14 часов		
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
	Организующие команды и приёмы.		Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

			<p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	
	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).		<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 - 3 кг).</p> <p>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.		<p>Освоение и совершенствование висов и упоров.</p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.</p> <p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
	Опорные прыжки.		<p>Освоение опорных прыжков.</p> <p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 - 100 см).</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
	Акробатические упражнения и комбинации.		<p>Освоение акробатических упражнений.</p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
	Баскетбол	15 часов		
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике		<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.</p>

	безопасности.		Правила техники безопасности.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение ловли и передач мяча.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). <i>"В царя"</i> .	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение техники ведения мяча.		Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Овладение техникой бросков мяча.		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3.60 м.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение индивидуальной		Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых

	техники защиты.			<p>приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
	Освоение тактики игры.		<p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (1:0).</p> <p>Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди".</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры, выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
	Волейбол	12		
	Краткая характеристика вида спорта.		История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных

	Требования к технике безопасности.		приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.		Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение техники приёма и передачи мяча.		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
	Освоение техники нижней прямой подачи.		Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

				ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение техники прямого нападающего удара.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Освоение тактики игры.		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Лыжная подготовка (лыжные гонки).	23 часа		
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при

				<p>ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p>
	Освоение техники лыжных ходов.		<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>
	Футбол	9 часов		
	<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности</p>		<p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p>
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.		<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

	Овладение техникой ударов по воротам.		Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Освоение тактики игры		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	Плавание	2 часа		
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы

	Знания.		плавания. Правила техники безопасности.	избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.
	Легкая атлетика. Промежуточная аттестация.	1 час	Сдача нормативов комплекса ГТО.	Сдают нормативы комплекса ГТО.
2.3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.			
			<p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).</p>	<p>Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевают трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки.</p> <p>Организуют и проводят самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p>
	Итого:	105 часов		

6 класс

Раздел 1. Физическая культура как область знаний (4 часа)

1.1	История и современное развитие физической культуры	1 час	Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	1 час	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам.
1.3	Физическая культура человека. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1 час	Коррекция осанки и телосложения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку.
1.4	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1 час	Оценка эффективности занятий..	Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют приросты их показателей по учебным четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформляют дневник

				самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.
Раздел 2. Физическое совершенствование(104 часа)				
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	<p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.			
	Лёгкая атлетика.	26 часов		
	Беговые упражнения.		<p>Овладение техникой спринтерского бега.</p> <p>Высокий старт от 15 до 30 метров.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50 м.</p> <p>Скоростной бег до 50 метров.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,</p>

				соблюдают правила безопасности.
			<p>Овладение техникой длительного бега.</p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.</p> <p>Бег на 1000 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	Прыжковые упражнения.		<p>Овладение техникой прыжка в длину.</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. <i>"Игра в перепрыгивание".</i></p> <p><i>"Ловля оленей".</i></p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
			<p>Овладение техникой прыжка в высоту.</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
.	Метание малого мяча.		<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (2x1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>

			заданное расстояние	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Гимнастика.	17 часов		
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
	Организующие команды и приёмы.		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	Упражнения общеразвивающей направленности (с		Освоение общеразвивающей направленности с предметами. Мальчики: с набивным и большим	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных

	предметами).		мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	упражнений.
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.		Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, махом назад соскок; сед ноги врозь, Из седа на бедре соскок с поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	Опорные прыжки.		Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100-110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	Акробатические упражнения и комбинации.		Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно; "мост" из положения стоя с помощью.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
	Баскетбол.	15 часов		
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов

			элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение ловли и передач мяча.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). <i>Игра "Щит и меч"</i> .	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение техники ведения мяча.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.
	Овладение техникой бросков мяча.		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3.60 м.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение индивидуальной техники защиты.		Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Закрепление техники владения мячом и развитие		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача,	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости

	координационных способностей.		ведение, бросок.	от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Освоение тактики игры.		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди".	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
	Волейбол.	9 часов		
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол,	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

			встать, подпрыгнуть и др.).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение техники приёма и передачи мяча.		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. Тоже через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
	Освоение техники нижней прямой подачи.		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение техники прямого нападающего удара.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

				совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Освоение тактики игры.		Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Лыжная подготовка (лыжные гонки).	23 часа		
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
	Освоение техники лыжных ходов.		Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры "Остановка рывком!", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и

				условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
	Футбол	9 часов.		
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.		Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Овладение техникой ударов по воротам.		Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе

	способностей.		воротам.	игровой деятельности.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Освоение тактики игры.		Тактика свободного нападения.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Игра по упрощённым правилам.	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	Плавание. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	2 часа	Правила техники безопасности.	Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.
	Легкая атлетика. Промежуточная аттестация.	1 час	Сдача нормативов комплекса ГТО.	Сдают нормативы комплекса ГТО.
2.3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.			
			Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие	Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.

			<p>разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).</p>	<p>Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевают трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки.</p> <p>Организуют и проводят самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p>
	Итого:	105 часов		

7 класс

Раздел 1. Физическая культура как область знаний (4 часа)

1.1	История и современное развитие физической культуры	1 час	Современные Олимпийские игры.	Характеризуют виды спорта, входящие в программу современных олимпийских игр.
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	1 час	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.
1.3	Физическая культура человека. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1 час	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют(измеряют) ее разными способами. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку.
1.4	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1 час	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Анализируют технику движений и предупреждают появление ошибок в процессе ее освоения.

Раздел 2. Физическое совершенствование(104 часа)

2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой
------------	---	--	---	--

				<p>во время этих занятий.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.			
	Лёгкая атлетика.	26 часов		
	Беговые упражнения.		<p>Овладение техникой спринтерского бега.</p> <p>Высокий старт от 30 до 40 метров.</p> <p>Бег с ускорением от 40 до 60 м.</p> <p>Скоростной бег до 60 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p> <p>Овладение техникой длительного бега.</p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.</p> <p>Бег на 1500 м. <i>Игра "Стакан"</i>.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	Прыжковые упражнения.		<p>Овладение техникой прыжка в длину.</p> <p>Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.</p> <p>Овладение техникой прыжка в высоту.</p> <p>Процесс совершенствования прыжков в высоту. <i>"Прыжки через"</i></p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по</p>

			<i>нарты".</i>	частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Метание малого мяча.		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. <i>"Метание гирь".</i>	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Гимнастика.	20 час		
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими

			страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	упражнениями.
	Организующие команды и приёмы.		Освоение строевых упражнений. Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.		Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

			другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.	
	Опорные прыжки.		Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	Акробатические упражнения и комбинации.		Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
	Баскетбол.	15 часов		
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Дальнейшее обучение технике движений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение ловли и передач мяча.		Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. "Щит и меч", "В царя", "Лунка" .	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

	Освоение техники ведения мяча.		Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Овладение техникой бросков мяча.		Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4.80 м.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение индивидуальной техники защиты.		Перехват мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		Дальнейшее обучение технике движений.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Освоение тактики игры.		Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых

			быстрым прорывом (2:1).	действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		Дальнейшее обучение технике движений.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
	Футбол	9 часов.		
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Дальнейшее закрепление техники.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.		Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

			изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Овладение техникой ударов по воротам.		Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Освоение тактики игры.		Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Игра по упрощённым правилам. Дальнейшее закрепление техники.	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	Волейбол.	9 часов		
	Краткая характеристика вида спорта.		История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных

	Требования к технике безопасности.		Правила техники безопасности.	волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладение основными приёмами игры в волейбол.
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение техники приёма и передачи мяча.		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
	Освоение техники нижней прямой подачи.		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

				совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение техники прямого нападающего удара.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Освоение тактики игры.		Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Лыжная подготовка.	23 часа		
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
	Освоение техники лыжных ходов.		Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и

			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонка с выбыванием", "Карельская гонка".	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
	Плавание. Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности.	2 часа.	Правила техники безопасности.	Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.
	Легкая атлетика. Промежуточная аттестация.	1 час	Сдача нормативов комплекса ГТО.	Сдают нормативы комплекса ГТО.
2.3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.			
			Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,	Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.

			<p>гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).</p>	<p>Выполняют нормативы физической подготовки. Организуют и проводят самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполняют нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p>
	Итого:	105 часов		

8 класс

Раздел 1. Физическая культура как область знаний (4 часа)

1.1	История и современное развитие физической культуры	1 час	Физическая культура в современном обществе.	Определяют основные понятия направления развития физической культуры в обществе, раскрыть целевое предназначение каждого из них.
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	1 час	Техника движений и ее основные показатели.	Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.
1.3	Физическая культура человека. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1 час	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переносе пострадавшего. Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения, определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Классифицируют физические упражнения по функциональной направленности, используют их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.
1.4	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1 час	Измерение функциональных резервов организма с помощью простейших функциональных проб.	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Физическое совершенствование(104 часа)

2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-	Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы,
------------	---	--	--	--

			двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	<p>подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.			
	Гимнастика с основами акробатики	20 часов		
	Организующие команды и приёмы:		<p>Построение и перестроение на месте;</p> <p>-выполнение команд "Прямо", "Повороты в движении направо, налево";</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении;</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами;</p>	<p>Знают и различают строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
	Акробатические упражнения и комбинации:		<p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p> <p>Девочки: " мост" и поворот в упор</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

			стоя на одном колене; кувырки вперед и назад	
	Опорные прыжки:		<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота 110 см.)</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности и продемонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>
	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)		<p>Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперёд, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперёд, прогнувшись); зачётная комбинация.</p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>
	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).		<p>-Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне;</p>	<p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.		<p>Мальчики (на параллельных брусьях): из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад;</p>	<p>Осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>

	Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):		Из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90*; размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лежа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90*	Осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).		Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой.
	Лёгкая атлетика	27 часов		
	Беговые упражнения		- низкий старт до 30 м -от 70 до 80 м - до 70 м -бег на результат на 60 м -высокий старт -бег в равномерном темпе от 20 минут -кроссовый бег, бег на 2000м (мальчики), 1500м (девочки) -варианты челночного бега 3x10м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.

				Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
	Прыжковые упражнения		<ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"; - прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". 	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
	Упражнения в метании малого мяча		<ul style="list-style-type: none"> - метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м(девушки с расстояния 12-14м, юноши до 16м); - метание малого мяча на дальность; - броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди. 	<p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
	Спортивные игры		техничко-тактические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	<p>Организуют совместные занятия баскетболом, волейболом и футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
	Баскетбол	15 часов	<ul style="list-style-type: none"> - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; 	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и с пассивным сопротивлением защитника: - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - броски одной и двумя руками с места и в движении; <ul style="list-style-type: none"> - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - дальнейшее закрепление тактики игры; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях: 2х2, 3х3; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков в нападении и защите; <ul style="list-style-type: none"> - игра по правилам. 	<p>игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол, волейбол и футбол в организации активного отдыха.</p>
	Волейбол	13 часов	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; 	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдают правила безопасности.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - передача мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку; - игра по упрощенным правилам волейбола; - совершенствование психомоторных способностей и навыков игры; - совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; 	<p>Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол, волейбол и футбол в организации активного отдыха.</p>
	Футбол	8 часов	<ul style="list-style-type: none"> - удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу); - вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом; - совершенствование техники ведения мяча; - совершенствование техники ударов по воротам; - совершенствование тактики игры - дальнейшее развитие психомоторных способностей; 	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол, волейбол и футбол в организации активного отдыха.</p>

	Лыжные гонки	19 часов	<p>-Передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>-Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>-Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Коньковый ход. -Торможение и поворот "плугом"</p> <p>-Прохождение дистанции 4,5 км.</p> <p>Игры: "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"</p>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
	Плавание. (Знания)	2 часа	<p>Техника безопасности при проведении занятий плаванием.</p> <p>Личная и общественная гигиена.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Способы освобождения от захватов тонущего; толкание и буксировка плывущего предмета; способы транспортировки пострадавшего в воде;</p>	<p>Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену.</p>
	Легкая атлетика. Промежуточная аттестация.	1 час	Сдача нормативов комплекса ГТО.	Сдают нормативы комплекса ГТО.

2.3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.			
			<p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразие прикладные упражнения.</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).</p>	<p>Организовывают и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Преодолевают трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки.</p> <p>Организуют и проводят самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p>
	Итого:	108 часов		

9 класс

9 класс				
1.	Что вам надо знать	6 часов		
	<p>Физическое развитие человека.</p>		<p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.</p>

			двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	
	Самонаблюдение и самоконтроль.		Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.
	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).		Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.
	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.		Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для

			<p>деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p>	<p>физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их поведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p>
	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.		<p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>
	Совершенствование физических способностей.		<p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p>
	Адаптивная физическая культура.		<p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.</p>	<p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p>

	Профессионально-прикладная физическая подготовка.		Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
	История возникновения и формирования физической культуры.		Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).		Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского		Олимпиада: странички истории. Летние и зимние Олимпийские	Готовят рефераты на темы "Знаменитый отечественный (иностраннный) победитель

	движения.		игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спора.	Олимпиады", "Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад", "Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах".
2.	Базовые виды спорта школьной программы.			
2.1.	Баскетбол.	21 час		
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение ловли и передач мяча.		Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. "Щит и меч" .	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение техники ведения мяча.		Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Овладение техникой бросков мяча.		Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра "Лунка" .	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение индивидуальной техники защиты.		Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. <i>Игра "В царя"</i> .	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Освоение тактики игры.		Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмёрка).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими

				<p>эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
2.2.	Волейбол.	15 часов		
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
	Освоение техники приёма и передач мяча.		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для</p>

				занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).		Дальнейшее обучение технике движений.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
	Развитие выносливости.		Дальнейшее развитие выносливости.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.		Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
	Освоение техники нижней прямой подачи.		Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение техники прямого нападающего удара.		Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

				совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		Совершенствование координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Освоение тактики игры.		Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Знания о спортивной игре.		Терминология избранной спортивной игры: техника приёма, передачи, подачи, нападающего удара; тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
	Самостоятельные занятия.		Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

			содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	
	Овладение организаторскими умениями.		Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
2.3.	Гимнастика.	21 час		
	Освоение строевых упражнений.		Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.
	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.		Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.		Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	Освоение и совершенствование висов и упоров.		Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	Освоение опорных прыжков.		Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из

			Девочки: прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота 110 см).	числа разученных упражнений.
	Освоение акробатических упражнений.		Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
	Развитие координационных способностей.		Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.		Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	Развитие скоростно-силовых способностей.		Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
	Развитие гибкости.		Совершенствование двигательных способностей.	Используют данные упражнения для развития гибкости.
	Знания о физической культуре.		Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
	Самостоятельные занятия.		Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

	Овладение организаторскими умениями.		Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
2.4.	Лёгкая атлетика.	27 часов		
	Овладение техникой спринтерского бега.		Низкий старт до 30 метров - от 70 до 80 м - до 70 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Овладение техникой прыжка в длину.		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. <i>"Три заячьих прыжка"</i> .	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных

				сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Овладение техникой прыжка в высоту.		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.		Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки - с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. " <i>Метание</i> "	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,

			<i>аркана на палку", "Метание топора; метание гирь".</i>	соблюдают правила безопасности.
	Развитие скоростно-силовых способностей.		Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
	Знания о физической культуре.		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
	Самостоятельные занятия.		Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	Овладение организаторскими умениями.		Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.

			занятий.	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
2.5.	Лыжная подготовка (лыжные гонки).	24 часа		
	Освоение техники лыжных ходов.		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км.игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон".	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
	Знания.		Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
2.6.	Элементы единоборств.	6 часов		
	Овладение техникой приёмов.		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно,

			Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьбы за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.
	Развитие координационных способностей.		Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа "Выталкивание из круга", "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах" и т.п.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.		Силовые упражнения и единоборства в парах. "Борьбасидя", "Борьба стоя" .	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	Знания.		Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.
	Самостоятельные занятия.		Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.

				Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	Овладение организаторскими способностями.		Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи.
3.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.			
	Утренняя гимнастика.		Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	Выбирайте виды спорта.		Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров.	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности.
	Тренировку начинаем с разминки.		Обычная разминка. Спортивная разминка.	Составляют комплекс упражнений для общей разминки.

			Упражнения для рук, туловища, ног.	
	Повышайте физическую подготовленность.		Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
2.7	Плавание.	1 час		
	Краткая характеристика вида спорта. Требования в технике безопасности.		Упражнения для изучения техники плавания. Правила безопасности.	Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.
	Знания.		Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Самоконтроль.	Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену.
	Рефераты и итоговые работы.			По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 9 класса готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.
	Промежуточная аттестация	1 час	Сдача норм ГТО	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 5-7 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014. Учебник «Физическая культура 8-9 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	

			Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.8	Бревно гимнастическое	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Г	
4.14	Набор для подвижных игр	Г	
4.15	Аптечка медицинская		
4.17	Стол для настольного тенниса	Г	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	К	
4.20	Мячи баскетбольные	К	
4.21	Мячи волейбольные	К	
4.22	Сетка волейбольная	Г	
5			
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки),

			шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.3	Гимнастический городок	Д	
6.4	Полоса препятствий	Д	
6.5	Лыжная трасса	Д	
7	Технические средства обучения		
7.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета "Физическая культура"(на цифровых носителях)	Д	
7.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8

Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

6 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00

Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-
--------------------------	--	-----	-------	--------------	---	---

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	- времени	-	-

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2

Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

9 класс

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
-

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16

Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров	Безучета времени					

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
 - самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
 - планировать пути достижения целей;
 - устанавливать целевые приоритеты;
 - уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
 - принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
 - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
 - основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Выпускник получит возможность научиться:

- *самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;*
- *построению жизненных планов.*
- *при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;*
- *выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;*
- *основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;*
- *осуществлять познавательную рефлексю в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;*
- *адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;*
- *основам саморегуляции эмоциональных состояний;*
- *прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- **работать в группе** — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;*
- *брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);*
- *оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;*
- *осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;*
- *в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;*

- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;

Выпускник получит возможность научиться:

- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся

Обращение с устройствами ИКТ

Выпускник научится:

- соблюдать требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ, в частности учитывающие специфику работы с различными экранами.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осознавать и использовать в практической деятельности основные психологические особенности восприятия информации человеком.*

Фиксация изображений и звуков

Выпускник научится:

- осуществлять фиксацию изображений и звуков в ходе процесса обсуждения, проведения эксперимента, природного процесса, фиксацию хода и результатов проектной деятельности;
- выбирать технические средства ИКТ для фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью;
- проводить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий;
- проводить обработку цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, проводить транскрибирование цифровых звукозаписей;
- осуществлять видеосъёмку и проводить монтаж отснятого материала с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать возможности ИКТ в творческой деятельности.*

Коммуникация и социальное взаимодействие

Выпускник научится:

- выступать с аудиовидеоподдержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией;
- участвовать в обсуждении (аудиовидеофорум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;
- использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
- вести личный дневник (блог) с использованием возможностей Интернета;
- осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио);
- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *взаимодействовать в социальных сетях, работать в группе над сообщением (вики);*
- *участвовать в форумах в социальных образовательных сетях;*
- *взаимодействовать с партнёрами с использованием возможностей Интернета (игровое и театральное взаимодействие).*

Анализ информации, математическая обработка данных в исследовании

Выпускник научится:

- вводить результаты измерений и другие цифровые данные для их обработки, в том числе статистической и визуализации;
- проводить эксперименты и исследования в виртуальных лабораториях по естественным наукам.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проводить естественно-научные и социальные измерения, вводить результаты измерений и других цифровых данных и обрабатывать их, в том числе статистически и с помощью визуализации;*
- *анализировать результаты своей деятельности и затрачиваемых ресурсов.*

Моделирование, проектирование и управление

Выпускник научится:

- моделировать с использованием виртуальных конструкторов;
- конструировать и моделировать с использованием материальных конструкторов с компьютерным управлением и обратной связью;
- проектировать и организовывать свою индивидуальную и групповую деятельность, организовывать своё время с использованием ИКТ.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проектировать виртуальные и реальные объекты и процессы, использовать системы автоматизированного проектирования.*

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности

Выпускник научится:

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;
- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;
- использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
- отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;
- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

Выпускник получит возможность научиться:

- *самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;*
- *использовать догадку, озарение, интуицию;*
- *использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как абстрагирование от привходящих факторов, проверка на совместимость с другими известными фактами;*
- *использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов;*
- *целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства;*
- *осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.*

Стратегии смыслового чтения и работа с текстом

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл:
 - определять главную тему, общую цель или назначение текста;
 - выбирать из текста или придумать заголовок, соответствующий содержанию и общему смыслу текста;
 - формулировать тезис, выражающий общий смысл текста;
 - предвосхищать содержание предметного плана текста по заголовку и с опорой на предыдущий опыт;
 - объяснять порядок частей/инструкций, содержащихся в тексте;
 - сопоставлять основные текстовые и внетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение карты, рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.;
- находить в тексте требуемую информацию (пробегать текст глазами, определять его основные элементы, сопоставлять формы выражения информации в запросе и в самом тексте, устанавливать, являются ли они тождественными или синонимическими, находить необходимую единицу информации в тексте);
- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста:
 - определять назначение разных видов текстов;
 - ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;
 - различать темы и подтемы специального текста;
 - выделять не только главную, но и избыточную информацию;
 - прогнозировать последовательность изложения идей текста;
 - сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме;
 - выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов и мыслей;
 - формировать на основе текста систему аргументов (доводов) для обоснования определённой позиции;

Выпускник получит возможность научиться:

- *анализировать изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения, получения и переработки полученной информации, и её осмысления.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- структурировать текст, используя нумерацию страниц, списки, ссылки, оглавление; проводить проверку правописания; использовать в тексте таблицы, изображения;
- преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в частности в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому;
- интерпретировать текст:
 - сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера;
 - обнаруживать в тексте доводы в подтверждение выдвинутых тезисов;
 - делать выводы из сформулированных посылок;
 - выводить заключение о намерении автора или главной мысли текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять имплицитную информацию текста на основе сопоставления иллюстративного материала с информацией текста, анализа подтекста (использованных языковых средств и структуры текста).*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- откликаться на содержание текста:
 - связывать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников;
 - оценивать утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире;
 - находить доводы в защиту своей точки зрения;
- откликаться на форму текста: оценивать не только содержание текста, но и его форму, а в целом — мастерство его исполнения;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию;
- использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте).

Выпускник получит возможность научиться:

- *критически относиться к рекламной информации;*
- *находить способы проверки противоречивой информации;*
- *определять достоверную информацию в случае наличия противоречивой или конфликтной ситуации*



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И ГТО-МАНИФЕСТ-ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПЕЦИАЛЬНЫХ
И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СПОРТИВНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей в стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» — учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс

упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Критерии оценки проектов

№	Критерии	Оценки		
		«5»	«4»	«3»
1.	Качество готового изделия	Изделие сделано качественно, без брака, имеет красивый внешний вид. Составные части изготовлены в соответствии с технической документацией. Изделие безопасно в практической работе. Качество отделки - отличное.	Изделие имеет незначительные изъяны, которые практически не влияют на качество и внешний вид. Изделие безопасно в практической работе. Качество отделки – хорошее.	Изделие имеет отдельные отклонения в размерах, пропорциональности, изъяны. Качество отделки удовлетворительное
2.	Качество технологической документации	Содержит папку проекта, оформленную в соответствии с общими требованиями. Присутствует практически все описание шагов проектирования, чертежи, рисунки. Есть четкое разграничение информации по стадиям.	Содержит папку проекта, оформленную в основном в соответствии с общими требованиями. Присутствуют основные рисунки, чертежи, описания по стадиям. Разграничение по стадиям слабо выражено.	Содержит папку проекта с технической и технологической документацией. Присутствуют основные чертежи, рисунки, описания стадий. Нет четкого разграничения информации по стадиям.
3.	Оригинальность (идея)	Данный проект является конкретным изделием по какому-либо направлению и занимает определенное	Данный проект изготовлен на анализе существующих изделий, но с использованием каких-либо оригинальных	Данный проект скопирован с существующих изделий, но есть изменения по каким-либо характеристикам:

		<p>место в классификации. Существуют похожие изделия, но есть оригинальные характеристики: материал, конструкция, форма, параметры размеров.</p>	<p>характеристик: материал, конструкция, размеры и т. д.</p>	<p>материал, размеры и т. д.</p>
4.	Самостоятельность	<p>Учащийся изделие в основном выполняет самостоятельно. Учитель выступает как собеседник. 60-100% от всего количества шагов - это высокая самостоятельность.</p>	<p>Учащийся в больших стадиях действовал самостоятельно. Учитель часто советовал, корректировал деятельность учащегося. >30%- высокая самостоятельность; >50%- средняя самостоятельность от всего количества шагов.</p>	<p>Учащийся в меньшей части действовал самостоятельно. Учитель чётко корректировал ученика. >30%- средняя активность от всего количества шагов.</p>

5.	Творческий подход	<p>При изготовлении проекта, учащийся рассматривал разные варианты, идеи технологического процесса. Принимал нестандартные решения, вносил элементы новизны (для себя). Анализировал своё изделие по многим параметрам. Оригинальность подходов к разрешению задач, проблем в процессе проектирования. Использовал дополнительную литературу.</p>	<p>Учащийся мог представить несколько вариантов, идей технологического процесса. Пытался внести элемент новизны (для себя). Использовал дополнительную литературу.</p>	<p>Учащийся представил две идеи, варианты, анализировал их. Принимал в основном правильные решения, связанные часто с выходом за пределы своих знаний.</p>
----	-------------------	---	--	--

Приложения

Распределение учебных часов по разделам программы и по четвертям

5 класс

Раздел программы	Количество часов				
	общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
1.Физическая культура как область знаний	4	1	1	1	1
2.Физическое совершенствование:					
2.1Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков				
2.2 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	0	0
Лёгкая атлетика	26	11	0	0	15
Баскетбол	15	15	0	0	0
Волейбол	12	0	6	6	0
Футбол	9	0	0	0	9
Лыжная подготовка	23	0	0	23	0
Плавание	2	0	0	0	2
2.3Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе уроков				
Итого	105	27	21	30	27

Поурочно- тематическое планирование. 5 класс (105 часов)

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока
І четверть		
Физическая культура как область знаний(1 час)		
1.	1.	Инструктаж по охране труда. Страницы истории. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).
2.		Лёгкая атлетика (11 часов).
	1.	Эстафетный бег. Старты из различных положений
3.	2.	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения
4.	3.	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м
5.	4.	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции
6.	5.	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. "Ловля оленей" .
7.	6.	Развитие выносливости. "Кислый круг" .
8.	7.	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах
9.	8.	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места. "Игра в перепрыгивание" .
10.	9.	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель
11.	10.	Сдача зачётов по лёгкой атлетике
12.	11.	Сдача зачётов, тестов по лёгкой атлетике.
Спортивные игры (баскетбол) 15 часов		
13.	1.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения игрока
14.	2.	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей
15.	3.	Основные правила игры. Развитие координационных способностей
16.	4.	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей
17.	5.	Баскетбол. Ловля и передача мяча
18.	6.	Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола
19.	7.	Ведение мяча. Основные правила и приёмы игры
20.	8.	Ведение мяча. Развитие координационных способностей
21.	9.	Ведение мяча. Основные приёмы игры в баскетбол
22.	10.	Бросок мяча. Развитие координационных способностей
23.	11.	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей
24.	12.	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств
25.	13.	Баскетбол. Тактика свободного нападения. "В царя" .
26.	14.	Игровые задания. Развитие физических качеств
27.	15.	Баскетбол. Игровые задания
ІІ четверть		
Физическая культура как область знаний(1 час)		
28.	2.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Физическое развитие человека.
29.		Гимнастика (14 часов).
	1.	Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей
30.	2.	Акробатические комбинации. Развитие гибкости
31.	3.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости

32.	4.	Строевые упражнения. Висы
33.	5.	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Полоса препятствий. Висы
34.	6.	Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. Висы
35.	7.	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации
36.	8.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силы
37.	9.	Опорный прыжок. Развитие координации, силовых качеств
38.	10.	Упражнения на бревне. Опорный прыжок
39.	11.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. "Перетягивание на палках" .
40.	12.	Развитие ловкости, силы, скорости. "Перетягивание на согнутом пальце" .
41.	13.	Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты с элементами спортивных игр. "Борьба сидя" .
42.	14.	Развитие ловкости, силы и скорости. Общая физическая подготовка
Волейбол (6 часов)		
43.	1.	Волейбол. Стойки и перемещения. Развитие координационных способностей
44.	2.	Стойки и перемещения. Развитие координационных способностей
45.	3.	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки
46.	4.	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных возможностей
47.	5.	Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей
48.	6.	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку
III четверть		
Физическая культура как область знаний(1 час)		
49.	3.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
50.		Лыжная подготовка (23 часа).
	1.	Скользкий шаг. Поворот переступанием
51.	2.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости
52.	3.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием. Дистанция 1,5 км
53.	4.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости
54.	5.	Одновременный бесшажный ход. Эстафета без палок
55.	6.	Одновременный бесшажный ход. Встречная эстафета. Развитие выносливости
56.	7.	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета
57.	8.	Одновременный двухшажный ход. Зимние виды спорта
58.	9.	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости
59.	10.	Повторение техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости
60.	11.	Подъём ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости
61.	12.	Торможение упором и "плугом". Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости
62.	13.	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости
63.	14.	Непрерывное передвижение на лыжах. Дистанция 1,5 - 2 км

64.	15.	Контроль прохождения дистанции 1 км. Игра "Пятнашки простые"
65.	16.	Спуск в основной стойке. Поворот переступанием в движении
66.	17.	Развитие выносливости. Игры: "Поезд", "Трудная дорога"
67.	18.	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км
68.	19.	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости
69.	20.	Одновременный двухшажный ход (контроль). Эстафеты
70.	21.	Подъём "ёлочкой", торможение "плугом". Развитие выносливости
71.	22.	Контроль прохождения дистанции 2 км
72.	23.	Игры на лыжах. Катание с горы
Волейбол (6 часов)		
73.	7.	Волейбол. Приём и передача мяча. Сочетание верхней и нижней передачи
74.	8.	Приём и передача мяча. Игровые упражнения
75.	9.	Нижняя подача мяча
76.	10.	Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей
77.	11.	Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей
78.	12.	Основные приёмы игры. Игровые задания
IV четверть		
Физическая культура как область знаний(1 час)		
79.	4.	Техника безопасности (в спортзале, на площадке). Самонаблюдение и самоконтроль.
80.		Лёгкая атлетика (4 часа).
	12.	Прыжок в высоту "перешагиванием". Метание набивного мяча
81.	13.	Прыжок в высоту. Развитие силы
82.	14.	Прыжок в высоту с разбега. Метание набивного мяча
83.	15.	Прыжок в высоту (контроль)
Спортивные игры. Футбол (9 часов)		
84.	1.	Основные приёмы и правила игры. Овладение техникой передвижения
85.	2.	Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств
86.	3.	Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости
87.	4.	Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости
88.	5.	Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей
89.	6.	Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств
90.	7.	Освоение техники ведения мяча. Правила игры в футбол
91.	8.	Эстафеты с ведением мяча. Освоение техники ведения мяча
92.	9.	Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой
Лёгкая атлетика (11 часов)		
93.	16.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
94.	17.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости
95.	18.	Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости
96.	19.	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 м (учёт)
97.	20.	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча. Бег 60 м (учёт)
98.	21.	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м (учёт)
99.	22.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча
100.	23.	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега

101.	24.	Сдача зачётов по физической подготовке
102.	25.	Сдача зачётов по физической подготовке. Развитие двигательных качеств
Плавание(2 часа)		
103.	1.	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.
104.	2.	Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности.
<i>Легкая атлетика. Промежуточная аттестация(1 час)</i>		
105.	26.	Сдача нормативов комплекса ГТО.

Поурочно- тематическое планирование. 6 класс (105 часов)

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока
1 четверть		
<i>Физическая культура как область знаний(1 час)</i>		
1.	1.	Инструктаж по охране труда. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.
Лёгкая атлетика (11 часов).		
2.	1.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м.
3.	2.	Тестирование бега на 60 м и 300 м.
4.	3.	Техника старта с опорой на одну руку.
5.	4.	Техника метания мяча на дальность.
6.	5.	Тестирование метания мяча на дальность. "Ловля оленей".
7.	6.	Спринтерский бег. Эстафетный бег. "Кислый круг".
8.	7.	Техника прыжка в длину с разбега.
9.	8.	Тестирование прыжка в длину с разбега. "Игра в перепрыгивание".
10.	9.	Равномерный бег. Развитие выносливости.
11.	10.	Тестирование бега на 1000 м.
12.	11.	Тестирование прыжка в длину с места.
Спортивные игры (баскетбол) 15 часов		
13.	1.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения игрока, повороты. Правила игры.
14.	2.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.
15.	3.	Броски мяча в корзину.
16.	4.	Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.
17.	5.	Выбивание мяча; броски мяча в корзину.
18.	6.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.
19.	7.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски в движении после ведения; после ловли.
20.	8.	Сочетание приёмов: ловля на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача. Ловля на месте - бросок.
21.	9.	Сочетание приёмов. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
22.	10.	Сочетание приёмов: ловля на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов.
23.	11.	Бросок двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении.
24.	12.	Ловля на месте - бросок одной или двумя руками с места. Ловля - ведение - бросок. Учебная игра.
25.	13.	Тактические действия. "Щит и меч".
26.	14.	Сочетание приёмов: ловля - передача - ведение - бросок. Учебная игра.
27.	15.	Контрольный урок по теме "Баскетбол".
2 четверть		
<i>Физическая культура как область знаний(1 час)</i>		
28.	2.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Гимнастика (17 часов).		
29.	1.	Два кувырка вперёд слитно.
30.	2.	Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках - комбинация. Развитие гибкости
31.	3.	Проверка кувырков назад. Техника лазания по канату. Акробатическое соединение. Развитие гибкости
32.	4.	"Мост". Акробатическое соединение. Лазание по канату.
33.	5.	Акробатическое соединение; лазание по канату. Эстафета со скакалкой.
34.	6.	Контроль техники исполнения акробатического соединения. Лазание по канату в три приёма.
35.	7.	Лазание по канату (контроль). Упражнения в равновесии на бревне.
36.	8.	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок через козла "ноги врозь".
37.	9.	Круговая тренировка. "Борьба стоя" .
38.	10.	Закрепление техники опорного прыжка "ноги врозь". Эстафета с обручем и набивным мячом.
39.	11.	Подъём переворотом - соскок боком из упора. "В медведя" .
40.	12.	Обучение седу ноги врозь, подъёму переворотом и соскоку боком назад. Прыжок "ноги врозь". "Перетягивание на согнутом пальце" .
41.	13.	Сед ноги врозь, подъём переворотом, опорный прыжок(контроль). "Борьба сидя" .
42.	14.	Подъём переворотом и соскок боком назад (контроль). Круговая тренировка.
43.	15.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.
44.	16.	Развитие двигательных качеств; силы. Контроль - пресс.
45.	17.	Развитие двигательных качеств: гибкости. Контроль - наклон.
Волейбол(3 часа)		
46.	1.	Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи.
47.	2.	Приём мяча с подачи. "Пионербол".
48.	3.	Приём мяча снизу. "Пионербол".
3 четверть		
Физическая культура как область знаний(1 час)		
49.	3.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Коррекция осанки и телосложения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.
Лыжная подготовка (23 часа).		
50.	1.	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. "По местам".
51.	2.	Одновременный двухшажный ход. Подъём "наискось" полуёлочкой.
52.	3.	Попеременный двухшажный ход. Поворот махом.
53.	4.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.
54.	5.	Одновременный бесшажный и одношажный ход.
55.	6.	Применение попеременного и одновременных ходов на дистанции 1,5 км.
56.	7.	Подъём на склон скользящим шагом, торможение "плугом".
57.	8.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.
58.	9.	Передвижение и спуск на лыжах "змейкой".
59.	10.	Поворот вправо, влево при спуске. Подвижная игра на лыжах "Накаты".

60.	11.	Встречные эстафеты с использованием склона до 150 м.
61.	12.	Подвижные игры на спуске "Подними предмет", "Не задень ворота".
62.	13.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.
63.	14.	Подвижные игры "Остановка рывком", "С горки на горку".
64.	15.	Игра "Гонка с выбыванием" по кругу 200 м. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.
65.	16.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.
66.	17.	Подвижные игры на спуске "Слалом гигант", "Не задень ворота".
67.	18.	Скоростная выносливость. Прохождение дистанции 2 км на результат.
68.	19.	Скоростно-силовая выносливость. Прохождение дистанции 3 км на лыжах.
69.	20.	Техника передвижения на лыжах с использованием лыжных ходов, спусков и подъёмов на скорость.
70.	21.	Круговая эстафета с этапами до 200 м без палок и с палками.
71.	22.	Катание с гор. Прохождение дистанции 3,5 км в медленном темпе.
72.	23.	Совершенствование техники передвижения на лыжах, спусков и подъёмов.
Волейбол (6 часов)		
73.	7.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка волейболиста. Приём и передача мяча сверху.
74.	8.	Волейбольные упражнения. Подача мяча снизу.
75.	9.	Закрепление приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания. Подача мяча снизу.
76.	10.	Закрепление подачи мяча снизу. Обучение приёму мяча снизу.
77.	11.	Совершенствовать подачу мяча снизу. Закрепление приёма мяча снизу.
78.	12.	Контрольный урок по волейболу. Игра "Мини-волейбол".
4 четверть		
Физическая культура как область знаний(1 час)		
79.	4.	Техника безопасности (в спортзале, на площадке). Оценка эффективности занятий..
80.		Лёгкая атлетика (4 часа).
	12.	Прыжок в высоту "перешагиванием". Метание набивного мяча
81.	13.	Прыжок в высоту. Развитие силы
82.	14.	Прыжок в высоту с разбега. Метание набивного мяча
83.	15.	Прыжок в высоту (контроль)
Спортивные игры. Футбол (9 часов)		
84.	1.	Основные приёмы и правила игры. Овладение техникой передвижения
85.	2.	Техника ведения мяча ногами.
86.	3.	Техника передач мяча ногами.. Развитие быстроты и ловкости
87.	4.	Освоение техники ударов по катящемуся мячу. Развитие быстроты и ловкости
88.	5.	Жонглирование мячом ногами.
89.	6.	Спортивная игра "Футбол".
90.	7.	Техника паса в футболе. Правила игры в футбол
91.	8.	Эстафеты с ведением мяча. Остановка мяча подошвой.
92.	9.	Контрольный урок по теме "Футбол".
Лёгкая атлетика (10 часов)		
93.	16.	Спринтерский бег. Низкий старт. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места (контроль).

94.	17.	Спринтерский бег. Старты из различных положений. Прыжковые упражнения..
95.	18.	Высокий старт и скоростной бег до 50 м. Круговая тренировка. Бег 30 м (контроль).
96.	19.	Высокий старт и скоростной бег до 50 м. Бег 60 м (контроль).
97.	20.	Бег с ускорением. Встречная эстафета. Передача эстафеты (контроль).
98.	21.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Гладкий бег - 6-минутный бег (контроль).
99.	22.	Прыжок в длину с разбега (контроль). Метание мяча с разбега.
100.	23.	Метание мяча с разбега на дальность (контроль).
101.	24.	Сдача зачётов по физической подготовке.
102.	25.	Сдача зачётов по физической подготовке. Развитие двигательных качеств
103.	1.	Плавание. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.
104.	2.	Плавание. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности.
<i>Легкая атлетика. Промежуточная аттестация(1 час)</i>		
105.	26.	Сдача нормативов комплекса ГТО.
Итого:		105 часов

Распределение учебных часов по разделам программы и по четвертям

6 класс

Раздел программы	Количество часов				
	общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
1.Физическая культура как область знаний	4	1	1	1	1
2.Физическое совершенствование:					
2.1Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков				
2.2 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Гимнастика с основами акробатики	17	0	17	0	0
Лёгкая атлетика	26	11	0	0	15
Баскетбол	15	15	0	0	0
Волейбол	9	0	3	6	0
Футбол	9	0	0	0	9
Лыжная подготовка	23	0	0	23	0
Плавание	2	0	0	0	2
2.3Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе уроков				
Итого	105	27	21	30	27

Поурочно- тематическое планирование. 7 класс (105 часов)

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока
1 четверть		
Физическая культура как область знаний(1 час)		
1.	1.	Инструктаж по охране труда. Современные Олимпийские игры.
2.	Лёгкая атлетика (11 часов).	
	1.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м.
3.	2.	Тестирование бега на 60 м и 300 м.
4.	3.	Овладение техникой спринтерского бега.
5.	4.	Техника метания мяча на дальность.
6.	5.	Тестирование метания мяча на дальность. "Ловля оленей" .
7.	6.	Спринтерский бег. Эстафетный бег. "Кислый круг" .
8.	7.	Техника прыжка в длину с разбега "прогнувшись".
9.	8.	Тестирование прыжка в длину с разбега. "Игра в перепрыгивание" .
10.	9.	Равномерный бег. Развитие выносливости.
11.	10.	Тестирование бега на 1000 м.
12.	11.	Тестирование прыжка в длину с места.
Спортивные игры (баскетбол) 15 часов		
13.	1.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.
14.	2.	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.
15.	3.	Броски мяча в корзину.
16.	4.	Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча.
17.	5.	Выбивание мяча; броски мяча в баскетбольную корзину.
18.	6.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. "Щит и меч" .
19.	7.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. "В царя" .
20.	8.	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. "Лунка" .
21.	9.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
22.	10.	Перехват мяча. Тактические действия.
23.	11.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).
24.	12.	Игра по правилам мини-баскетбола.
25.	13.	Тактические действия. "Щит и меч" и "Лунка" .
26.	14.	Сочетание приёмов: ловля - передача - ведение - бросок. Учебная игра.
27.	15.	Контрольный урок по теме "Баскетбол".
2 четверть		
Физическая культура как область знаний(1 час)		
28.	2.	Техника безопасности на уроках гимнастики Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Гимнастика (17 часов).		
29.	1.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Прыжки с высоты и акробатические комбинации.
30.	2.	Упражнение на гимнастическом бревне и перекладине. Выполнение команд "Пол-оборота направо!" , "Пол-оборота налево!"

31.	3.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Выполнение команд "Полшага!", "Полный шаг!" Упражнения с гимнастической скамейкой.
32.	4.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов в движении. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.
33.	5.	Освоение и совершенствование висов и упоров. Общеразвивающие упражнения в парах.
34.	6.	Комбинации на брусьях. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Броски набивного мяча.
35.	7.	Совершенствование висов и упоров. Упражнения с предметами (мальчики с гантелями, девочки с обручами).
36.	8.	Контрольный урок по теме "Висы и упоры". Упражнения на гимнастической стенке.
37.	9.	Техника выполнения опорного прыжка "согнув ноги". Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Прыжки со скакалкой.
38.	10.	Освоение опорных прыжков. Техника выполнения опорного "ноги врозь". Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног.
39.	11.	Контрольный урок по теме "Опорные прыжки". Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. "Борьба сидя" .
40.	12.	Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Лазанье по канату и шесту.
41.	13.	Прыжки с высоты, акробатические комбинации. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.
42.	14.	Контрольный урок по теме "Акробатика". "Борьба стоя" .
43.	15.	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Ритмическая гимнастика.
44.	16.	Развитие двигательных качеств; силы. Контроль - пресс.
45.	17.	Развитие двигательных качеств: гибкости. Контроль - наклон.
Волейбол(3 часа)		
46.	1.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности. Учебная игра по упрощенным правилам.
47.	2.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху.
48.	3.	Прием мяча сверху. Учебная игра по правилам.
3 четверть		
Физическая культура как область знаний(1 час)		
49.	3.	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения
Лыжная подготовка (23 часа).		
50.	1.	Попеременный двухшажный ход. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.
51.	2.	Одновременный одношажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности
52.	3.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Виды лыжного спорта.
53.	4.	Чередование различных лыжных ходов. Применение лыжных мазей.

		"Гонки с преследованием"
54.	5.	Повороты переступание и прыжком на лыжах. История лыжного спорта.
55.	6.	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Основные правила соревнований.
56.	7.	Торможение и поворот упором. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. "Гонка с выбыванием"
57.	8.	Преодоление небольших трамплинов. "Карельская гонка" .
58.	9.	Подъемы на склон и спуски со склона.
59.	10.	Прохождение дистанции в 2000м.
60.	11.	Прохождение дистанции в 3000м.
61.	12.	Подвижные игры на спуске "Подними предмет", "Не задень ворота" .
62.	13.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.
63.	14.	Подвижные игры "Остановка рывком", "С горки на горку".
64.	15.	Игра "Гонка с выбыванием" по кругу 200 м. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.
65.	16.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.
66.	17.	Подвижные игры на спуске "Слалом гигант", "Не задень ворота".
67.	18.	Скоростная выносливость. Прохождение дистанции 2 км на результат.
68.	19.	Скоростно-силовая выносливость. Прохождение дистанции 3 км на лыжах. Самонаблюдение и самоконтроль.
69.	20.	Техника передвижения на лыжах с использованием лыжных ходов, спусков и подъёмов на скорость.
70.	21.	Контрольный урок по теме "Лыжная подготовка".
71.	22.	Катание с гор. Прохождение дистанции 3,5 км в медленном темпе.
72.	23.	Совершенствование техники передвижения на лыжах, спусков и подъёмов.
Волейбол (6 часов)		
73.	4.	Передача мяча сверху двумя руками. Правила техники безопасности.
74.	5.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.
75.	6.	Передачи мяча над собой. То же через сетку.
76.	7.	Передача мяча сверху за голову. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.
77.	8.	Прием мяча снизу, нижние подачи.
78.	9..	Контрольный урок по волейболу. Игра "Мини-волейбол".
4 четверть		
Физическая культура как область знаний(1 час)		
79.	4.	Техника безопасности (в спортзале, на площадке). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
80.		Лёгкая атлетика (4 часа).
	12.	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Всевозможные прыжки и многоскоки.
81.	13.	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Полоса препятствий.
82.	14.	Прыжок в высоту способом "перешагивание", уход от планки.
83.	15.	Контрольный урок по прыжкам в высоту.
Спортивные игры. Футбол(9 часов)		
84.	1.	Основные приёмы и правила игры. Овладение техникой передвижения
85.	2.	Техника ведения мяча ногами.

86.	3.	Техника передач мяча ногами.. Развитие быстроты и ловкости
87.	4.	Освоение техники ударов по катящемуся мячу. Развитие быстроты и ловкости
88.	5.	Жонглирование мячом ногами.
89.	6.	Спортивная игра "Футбол".
90.	7.	Техника паса в футболе. Правила игры в футбол
91.	8.	Эстафеты с ведением мяча. Остановка мяча подошвой.
92.	9.	Контрольный урок по теме "Футбол".
Лёгкая атлетика (11 часов)		
93.	16.	Бег с низкого старта. Повторение прыжка в длину с разбега.
94.	17.	Бег с низкого старта. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега.
95.	18.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с 6 шагов разбега. Бег 60м на результат.
96.	19.	Метание малого мяча. Прыжки в длину с разбега на результат.
97.	20.	Метание малого мяча на дальность с 5 шагов разбега на результат.
98.	21.	Кросс до 15 минут. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.
99.	22.	Бег с препятствиями и на местности.
100.	23.	Эстафеты, старты из различных исходных положений.
101.	24.	Тестирование бега на 1500м. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.
102.	25.	Сдача зачётов по физической подготовке. Развитие двигательных качеств
Плавание (2 часа)		
103.	1.	Правила техники безопасности. Плавание на груди и спине вольным стилем.
104.	2.	Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.
Промежуточная аттестация		
105.	26.	Сдача нормативов комплекса ГТО. Развитие двигательных качеств.

Распределение учебных часов по разделам программы и по четвертям

7 класс

Раздел программы	Количество часов				
	общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
1.Физическая культура как область знаний	4	1	1	1	1
2.Физическое совершенствование:					
2.1Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков				
2.2 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Гимнастика с основами акробатики	17	0	17	0	0
Лёгкая атлетика	26	11	0	0	14
Баскетбол	15	15	0	0	0
Волейбол	9	0	3	6	0
Футбол	9	0	0	0	9
Лыжная подготовка	19	0	0	19	0
Плавание	2	0	0	0	2
2.3Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе уроков				
Итого	105	27	21	30	27

Поурочно- тематическое планирование. 8 класс (108 часов)

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока
І четверть		
<i>Физическая культура как область знаний(1 час)</i>		
1	1	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.
<i>Легкая атлетика(11часов)</i>		
2	1	Инструкция по технике безопасности. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м.
3	2	Тестирование бега на 60 м и 300 м.
4	3	Овладение техникой спринтерского бега.
5	4	Техника метания мяча на дальность.
6	5	Тестирование метания мяча на дальность."Ловля оленей".
7	6	Спринтерский бег. Эстафетный бег."Кислый круг".
8	7	Техника прыжка в длину с разбега "прогнувшись".
9	8	Тестирование прыжка в длину с разбега."Игра в перепрыгивание".
10	9	Равномерный бег. Развитие выносливости.
11	10	Тестирование бега на 1000 м.
12	11	Тестирование прыжка в длину с места.
<i>Спортивные игры (баскетбол) (15 часов)</i>		
13	1	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.
14	2	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.
15	3	Броски мяча в корзину. Броски одной и двумя руками с места и в движении;
16	4	Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
17	5	Выбивание и вырывание мяча; броски одной и двумя руками с места и в движении. Остановка двумя шагами и прыжком.
18	6	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления и скорости
19	7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. "В царя".
20	8	Штрафной бросок; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);
21	9	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
22	10	Перехват мяча. Тактические действия.
23	11	Дальнейшее закрепление тактики игры; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях: 2x2, 3x3;
24	12	Игра по правилам мини-баскетбола.
25	13	Тактические действия. "Щит и меч" и "Лунка". Нападение быстрым прорывом; взаимодействия двух игроков в нападении и защите;
26	14	Сочетание приёмов: ловля - передача - ведение - бросок. Игра по правилам.

27	15	Контрольный урок по теме "Баскетбол".
II четверть		
Физическая культура как область знаний(1 час)		
28	2	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Гимнастика(20 часов)		
29	1	Инструкция по технике безопасности. Организующие команды и приёмы: построение и перестроение на месте; Длинный кувырок с разбега
30	2	Выполнение команд "Прямо", "Повороты в движении направо, налево"; кувырок назад в упор стоя ноги врозь.
31	3	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте.
32	4	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов в движении. Стойка на голове и руках. " Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.
33	5	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Кувырки вперед и назад.
34	6	Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.
35	7	Подъем переворот на невысокой перекладине.
36	8	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.
37	9	Упражнения на брусьях. Коррекция осанки и телосложения.
38	10	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине
39	11	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения
40	12	Совершенствование упражнений на брусьях.
41	13	Контрольный урок по теме "Брусья".
42	14	Техника выполнения опорного прыжка "ноги врозь" и "согнув ноги".
43	15	Опорный прыжок боком с поворотом на 90*.
44	16	Совершенствование опорного прыжка "согнув ноги" и "боком с поворотом".
45	17	Контрольный урок по теме "Опорные прыжки"
46	18	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии
47	19	Совершенствование ритмической гимнастики.
48	20	Контрольный урок по теме "Ритмическая гимнастика"
III четверть		
Физическая культура как область знаний(1 час)		
49	3	Здоровье и здоровый образ жизни. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
Лыжная подготовка(лыжные гонки)(19 часов)		
50	1	Инструкция по технике безопасности. Попеременный двухшажный ход.
51	2	Одновременный бесшажный.

52	3	Одновременный одношажный ход(стартовый вариант).
53	4	Чередование лыжных ходов.
54	5	Одновременный одношажный ход(скоростной вариант).
55	6	Коньковый ход.
56	7	Подъемы на склон и спуски со склона.
57	8	Поворот на лыжах в движении.
58	9	Торможение боковым соскальзыванием.
59	10	Чередование лыжных ходов.
60	11	Коньковый ход.
61	12	Прохождение дистанции 2,5 км.
62	13	Торможение и поворот "плугом". Игра "Гонки с выбыванием".
63	14	Прохождение дистанции 3 км.
64	15	Совершенствование конькового хода. Игра " Как по часам"
65	16	Прохождение дистанции 4,5 км
66	17	Игра " Биатлон". Совершенствование техники передвижения на лыжах.
67	18	Спуски, подъемы, повороты, торможения.
68	19	Контрольный урок по теме "Лыжная подготовка"
Спортивные игры (волейбол)(11 часов)		
69	1	Инструкция по технике безопасности. Передача мяча сверху двумя руками.
70	2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
71	3	Передача мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку.
72	4	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад.
73	5	Передача мяча сверху за голову. Прием мяча снизу. Нижняя пряма и боковая подачи.
74	6	Прием мяча снизу. Нижняя пряма и боковая подачи.
75	7	Прямой нападающий удар.
76	8	Игра по упрощенным правилам волейбола.
77	9	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.
78	10	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
79	11	Контрольный урок по теме " Волейбол".
IV четверть		
Физическая культура как область знаний(1 час)		
80	4	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
Легкая атлетика(3 часа)		
81	12	Инструкция по технике безопасности. Техника прыжка в высоту способом "Перешагивание".
82	13	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".
83	14	Контрольный урок по теме"Прыжки в высоту".
Спортивные игры (футбол) (8 часов)		
84	1	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).

85	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
86	3	Совершенствование техники ведения мяча
87	4	Футбольные упражнения с мячом.
88	5	Совершенствование техники ударов по воротам.
89	6	Совершенствование тактики игры.
90	7	Дальнейшее развитие психомоторных способностей.
91	8	Контрольный урок по "Футболу" .
<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>		
92	15	Метание малого мяча в горизонтальную цель.
93	16	Метание малого мяча в вертикальную цель.
94	17	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.
95	18	Тестирование бега на 100 м.
96	19	Равномерный бег. Развитие выносливости.
97	20	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.
98	21	Тестирование прыжка в длину с разбега.
99	22	Высокий старт. Равномерный бег. Развитие выносливости.
100	23	Бег на 2000м (мальчики), 1500м (девочки).
101	24	Тестирование бега на 2000м. и 3000 м.
102	25	Эстафетный бег. Скоростно-силовая подготовка.
103	26	Эстафеты.
<i>Плавание(2 часа)</i>		
104	1	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.
105	2	Способы освобождения от захватов тонущего; толкание и буксировка плывущего предмета; способы транспортировки пострадавшего в воде.
<i>Волейбол(2 часа)</i>		
106	12	Волейбол. Тактические действия.
107	13	Волейбол. Игра по правилам.
<i>Легкая атлетика. Промежуточная аттестация(1 час)</i>		
108	27	Сдача нормативов комплекса ГТО.
Итого:	108 часов	

Распределение учебных часов по разделам программы и по четвертям

8 класс

Раздел программы	Количество часов				
	общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
1.Физическая культура как область знаний	4	1	1	1	1
2.Физическое совершенствование:					
2.1Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков				
2.2 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Гимнастика с основами акробатики	20	0	20	0	0
Лёгкая атлетика	27	11	0	0	16
Баскетбол	15	15	0	0	0
Волейбол	13	0	0	11	2
Футбол	8	0	0	0	8
Лыжная подготовка	19	0	0	19	0
Плавание	2	0	0	0	2
2.3Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе уроков				
Итого	108	27	21	31	29

Распределение учебных часов по разделам программы и по четвертям

9 класс

Раздел программы	Количество часов				
	общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
1.Физическая культура как область знаний	4	1	1	1	1
2.Физическое совершенствование:					
2.1Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков				
2.2 Спортивно-оздоровительная деятельность					
Гимнастика с основами акробатики	20	0	20	0	0
Лёгкая атлетика	24	11	0	0	13
Баскетбол	15	15	0	0	0
Волейбол	11	0	0	10	0
Футбол	8	0	0	0	8
Лыжная подготовка	19	0	0	19	0
Плавание	1	0	0	0	1
2.3Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе уроков				
Итого	102	27	21	30	24

Поурочно- тематическое планирование. 9 класс (102 часа)

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока
І четверть		
<i>Физическая культура как область знаний (1 час)</i>		
1	1	Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.
<i>Легкая атлетика (11 часов)</i>		
2	1	Инструкция по технике безопасности. Тестирование бега на 100 м.
3	2	Бег на короткие дистанции
4	3	Тестирование бега на 60 м. с низкого старта и челночного бега 3x10 м.
5	4	Техника метания мяча на дальность с разбега
6	5	Тестирование метания мяча на дальность с разбега
7	6	Тестирование бега на 2000 м. и 3000 м.
8	7	Прыжок в длину с разбега техникой "прогнувшись", "согнув ноги", "ножницы"
9	8	Тестирование прыжка в длину с разбега
10	9	Равномерный бег. Развитие выносливости
11	10	Броски малого мяча на точность
12	11	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий
<i>Спортивные игры (баскетбол) (15 часов)</i>		
13	1	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Передвижения, повороты, броски в баскетбольную корзину
14	2	Передачи мяча и броски в кольцо
15	3	Способы передачи мяча и бросков
16	4	Баскетбол. Штрафные броски
17	5	Штрафные броски. Учебная игра
18	6	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча
19	7	Перехват мяча. Нападение и защита
20	8	Игра по правилам
21	9	Нападение и защита. Игра по правилам
22	10	Перехват мяча. Тактические действия
23	11	Дальнейшее закрепление тактики игры; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях: 2x2, 3x3;
24	12	Игра по правилам мини-баскетбола
25	13	Тактические действия. "Щит и меч" и "Лунка". Нападение быстрым прорывом; взаимодействия двух игроков в нападении и защите;
26	14	Сочетание приёмов: ловля - передача - ведение - бросок. Игра по правилам
27	15	Контрольный урок по теме "Баскетбол"
ІІ четверть		
<i>Физическая культура как область знаний (1 час)</i>		
28	2	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Гимнастика(20 часов)		
29	1	Инструкция по технике безопасности. Организующие команды и приёмы: построение и перестроение на месте; Длинный кувырок с разбега
30	2	Выполнение команд "Прямо", "Повороты в движении направо, налево"; стойка на голове и руках;
31	3	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Акробатическая комбинация.
32	4	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов в движении. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.
33	5	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Акробатическая комбинация.
34	6	Подъём переворотом махом и подъём силой.
35	7	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.
36	8	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.
37	9	Подъём переворотом на высокой перекладине.
38	10	Комбинация на высокой перекладине и бревне.
39	11	Комбинация на перекладине и бревне.
40	12	Упражнения на брусьях. Упражнения с обручем.
41	13	Упражнения на брусьях. Упражнения со скакалкой.
42	14	Комбинации на брусьях.
43	15	Контрольный урок по теме "Брусья".
44	16	Опорные прыжки "согнув ноги" и "боком с поворотом".
45	17	Опорные прыжки "ноги врозь" и "согнув ноги" через козла в длину.
46	18	Контрольный урок по опорным прыжкам Ритмическая гимнастика с элементами хореографии
47	19	Совершенствование ритмической гимнастики. Гимнастическая полоса препятствий.
48	20	Контрольный урок по теме "Ритмическая гимнастика"
III четверть		
Физическая культура как область знаний(1 час)		
49	3	Здоровье и здоровый образ жизни. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
Лыжная подготовка(лыжные гонки)(19 часов)		
50	1	Инструкция по технике безопасности. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.
51	2	Попеременный четырёхшажный ход.
52	3	Переход с попеременных ходов на одновременные.
53	4	Чередование различных лыжных ходов.
54	5	Чередование лыжных ходов.
55	6	Коньковый ход.
56	7	Коньковый ход на лыжах.
57	8	Подъём на склон и спуск со склона.
58	9	Спуски и подъёмы.
59	10	Торможение боковым соскальзыванием.
60	11	Спуски и подъёмы. Торможение боковым соскальзыванием.

61	12	Прохождение дистанции 2,5 км.
62	13	Торможение и поворот "плугом". Игра "Гонки с выбыванием".
63	14	Прохождение дистанции 3 км.
64	15	Совершенствование конькового хода. Игра " Как по часам"
65	16	Прохождение дистанции 4,5 км
66	17	Игра " Биатлон". Совершенствование техники передвижения на лыжах.
67	18	Спуски, подъемы, повороты, торможения.
68	19	Контрольный урок по теме "Лыжная подготовка"
<i>Спортивные игры (волейбол)(10 часов)</i>		
69	1	Инструкция по технике безопасности. Передача мяча сверху двумя руками.
70	2	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.
71	3	Передача мяча сверху за голову, приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача.
72	4	Сложнокоординационные волейбольные упражнения.
73	5	Прямой нападающий удар.
74	6	Волейбол. Прямой нападающий удар.
75	7	Тактические действия. Блокирование.
76	8	Волейбол. Игра по правилам.
77	9	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
78	10	Контрольный урок по теме " Волейбол".
IV четверть		
<i>Физическая культура как область знаний(1 час)</i>		
79	4	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
<i>Легкая атлетика(3 часа)</i>		
80	12	Инструкция по технике безопасности. Техника прыжка в высоту способом "Перешагивание".
81	13	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание".
82	14	Контрольный урок по теме"Прыжки в высоту".
<i>Спортивные игры (футбол) (8 часов)</i>		
83	1	Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы
84	2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы
85	3	Техника удара по летящему мячу подъемом ноги
86	4	Удар по летящему мячу подъемом ноги. Удары по мячу серединой лба
87	5	Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги
88	6	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Спортивная игра "Футбол"
89	7	Вбрасывание мяча. Остановка мяча грудью
90	8	Контрольный урок по "Футболу"
<i>Легкая атлетика(10 часов)</i>		
91	15	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель
92	17	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
93	18	Тестирование бега на 100 м.

94	19	Тестирование бега на 60 м. и челночного бега 3x10 м.
95	20	Тестирование метания мяча на дальность с разбега
96	21	Тестирование прыжка в длину с разбега
97	22	Равномерный бег. Развитие выносливости
98	23	Тестирование бега на 2000м. и 3000 м.
99	24	Эстафетный бег.
100	25	Эстафетный бег. Скоростно-силовая подготовка
<i>Плавание(1 час)</i>		
101	1	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.
<i>Легкая атлетика. Промежуточная аттестация(1 час)</i>		
102	25	Сдача нормативов комплекса ГТО.
Итого:	102 часов	