

Рабочая программа

по физической культуре для 5-9 класса разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования.

| | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | Всего |
|---------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|
| Количество учебных недель | 34 | 34 | 34 | 34 | 33 | |
| Количество часов в неделю | 3 ч/нед | 3 ч/нед | 3 ч/нед | 3 ч/нед | 3 ч/нед | |
| Количество часов в год | 102 | 102 | 102 | 102 | 99 | 507 |

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение Физической культуры **на уровне основного общего образования** обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов. **Личностными** результатами обучения физической культуры в основной школе являются:

-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;

-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;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

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

Метапредметными результатами обучения физической культуре в основной школе являются:

-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.

Предметными результатами обучения физической культуры в основной школе являются:

| Тематический блок /модуль | Планируемые предметные результаты | |
|-----------------------------------|---|--|
| | Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
| Основы физической культуры | <ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных и физических упражнений, развития | <ul style="list-style-type: none"> - 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 |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>- руководствовать правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> | <p>признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> |
| <p>Способы двигательной (Физкультурной) деятельности</p> | <p>- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и</p> | <p>- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля</p> |
| | <p>возможностей собственного организма;</p> <p>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий</p> | <p>динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- проводить занятия</p> |

| | | |
|-------------------|---|--|
| | <p>по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных двигательных 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. | <p>физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленности.</p> |
| Физическое | - выполнять комплексы упражнений | - преодолевать |

Личностные результаты для каждого класса уровня ООО

Личностные для 5 класса:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения.

Личностные для 6 класса:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Личностные для 7 класса:

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре.

Личностные для 8 класса:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Личностные для 9 класса:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного.

Метапредметные результаты для каждого класса уровня ООО:

Метапредметные 5 класс:

Регулятивные:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Коммуникативные:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Метапредметные 6 класс:

Регулятивные:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Метапредметные 7 класс:

Регулятивные:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные:

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем

Коммуникативные:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Метапредметные 8 класс:

Регулятивные:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью

Метапредметные 9 класс:

Регулятивные:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 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;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

3. Предметные результаты для каждого класса уровня ООО:

| Ученик 5 класса | |
|--|---|
| научится: | получит возможность научиться |
| <ul style="list-style-type: none"> - играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); - - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; - организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности; - выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности; - оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой; - пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта; - пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); - выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов; - метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; | <ul style="list-style-type: none"> - организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; - выполнять учебный проект. - оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой; - описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. |

| | |
|--|--|
| <p>-метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.</p> | |
|--|--|

Ученик 6 класса

| научится | получит возможность научиться |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх; - владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня; - проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности; - овладеть системой знаний по истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). - определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок; - выполнять комплексы оздоровительных упражнений; - владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, - уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; | <ul style="list-style-type: none"> - 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; - уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; - выполнять учебный проект. |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - 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; - владеть способами спортивной деятельности: <p>участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; - метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей. | |
| Ученик 7 класса | |
| научится | получит возможность научиться |
| <ul style="list-style-type: none"> - овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании. - проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели; - отбирать комплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; - владеть основами технических действий, |

| | |
|--|---|
| <p>планировать содержание этих занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; - уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств; измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; - использовать закаливающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний. | <p>приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - 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; - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; |
|--|---|

| | |
|--|---|
| | <p>- 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.</p> |
| Ученик 8 класса | |
| научится | получит возможность научиться |
| <p>- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; - производить 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; - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при</p> | <p>- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной,</p> |

| | |
|---|---|
| <p>освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. - организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. - 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; - 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; <p>осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.</p> | <p>коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; - отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления |
|---|---|

| | |
|---|---|
| | <p>оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.</p> |
| Ученик 9 класса | |
| научится | Получит возможность научиться |
| <p>- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;</p> <p>- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:</p> | <p>- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> |

| | |
|--|---|
| <p>оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;</p> <p>- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</p> <p>- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;</p> <p>- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;</p> <p>- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами</p> | <p>- 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;</p> <p>- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;</p> <p>- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</p> <p>отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления</p> |
|--|---|

| | |
|--|---|
| | оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности |
|--|---|

II. Содержание учебного предмета, курса

5 класс

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Оценка эффективности занятий физической культурой. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега: Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Бросок набивного мяча (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. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Гимнастика.

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. Освоение общеразвивающих

упражнений с предметами и без предметов. С набивным и большим мячом, с гантелями, с обручами, большим мячом, гимнастическими палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Висы и подтягивание на турнике. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Лыжная подготовка.

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.

Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведения мяча правой, левой рукой. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол. Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча

Овладение техникой ударов по воротам

6 класс

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега: Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 5-6 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (на 1 м) с расстояния 8-10 м. Бег в равномерном темпе, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Гимнастика.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. С набивным и большим мячом, с гантелями, с обручами, большим мячом, гимнастическими палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Лыжная подготовка.

Одновременный, двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку»

Баскетбол Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Футбол. Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам

7 класс

Основы физической культуры и здорового образа жизни. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники олимпийские чемпионы. Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Режим дня и его основное содержание Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

Легкая атлетика.

Спринтерский бег. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Совершенствование - бег на результат 60м. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. С набивным и большим мячом, с гантелями, со скакалкой, с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Развитие координационных способностей.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»

Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.). Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать,

подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Футбол. Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам

8 класс

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах Совершенствование физических способностей.

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Совершенствование - бег на результат 60100 м. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11- 13 шагов разбега. Техники метания малого мяча в цель и на дальность. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Гимнастика.

Освоение строевых упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями, с обручами, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Подтягивание.

Лыжная подготовка.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Баскетбол Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствованте). Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование в освоенных упражнениях. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного материала.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Нижняя, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра по правилам волейбола. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Футбол. Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам

9 класс

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Легкая атлетика.

Спринтерский бег. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Совершенствование бег на результат 60 м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мяча 150 г с места на дальность. Развитие выносливости.

Минутный бег, эстафеты. Эстафетный бег.

Гимнастика.

Освоение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. С набивным и большим мячом, с гантелями. Подтягивание, упражнения в висах.

Лыжная подготовка.

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета с преодолением препятствий.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по правилам волейбола. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя, верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Футбол. Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам

III. Тематическое планирование

Класс: 5 (102 часов)

| Название раздела | Название темы | Кол-во часов | Из них |
|--|--|--------------|-------------------------------|
| Основы физической культуры и здорового образа жизни | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки. | 9 | Тест |
| | Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Оценка эффективности занятий физической культурой. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | | |
| Лёгкая атлетика | Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. | 27 | Оценивание техники выполнения |

| | | | |
|--------------------------|---|-----|-------------------------------|
| Гимнастика | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении Совершенствование висов и упоров | 10 | Оценивание техники выполнения |
| Лыжная подготовка | Освоение техникой лыжных ходов. | 30 | Оценивание техники выполнения |
| Баскетбол | Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча. Техники ведения и бросков мяча Развитие выносливости | 8 | Оценивание техники выполнения |
| Волейбол | Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча. Техники ведения и бросков мяча Развитие координационных способностей. | 10 | Оценивание техники выполнения |
| Футбол | Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча Овладение техникой ударов по воротам | 8 | Оценивание техники выполнения |
| ИТОГО | | 102 | |

Класс: 6 (102 часов)

| Название раздела | Название темы | Кол-во часов | Из них |
|--|--|---------------------|---------------|
| Основы физической культуры и здорового образа жизни | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий. | 9 | Тест |

| | | | |
|------------------------|--|----|-------------------------------|
| | Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | | |
| Легкая атлетика | Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. | 27 | Оценивание техники выполнения |
| Гимнастика | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения | 10 | Оценивание техники выполнения |

| | | | |
|--------------------------|---|-----|-------------------------------|
| Лыжная подготовка | Освоение техникой лыжных ходов. | 30 | Оценивание техники выполнения |
| Баскетбол | Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча. Техники ведения и бросков мяча Развитие выносливости | 8 | Оценивание техники выполнения |
| Волейбол | Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча. Техники ведения и бросков мяча Развитие координационных способностей. | 10 | Оценивание техники выполнения |
| Футбол | Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 8 | |
| | Освоение ударов по мячу и остановок мяча Овладение техникой ударов по воротам | | |
| Итого | | 102 | |

Класс: 7 (102 часов)

| Название раздела | Название темы | Кол-во часов | Из них |
|--|--|---------------------|---------------|
| Основы физической культуры и здорового образа жизни | <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Наши соотечественники олимпийские чемпионы.</p> <p>Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p> <p>Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p> <p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.</p> | 13 | Тест |

| | | | |
|--------------------------|---|----|-------------------------------|
| | <p>Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.</p> <p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p> | | |
| Лёгкая атлетика | <p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание малого мяча.</p> | 25 | Оценивание техники выполнения |
| Гимнастика | <p>Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</p> | 10 | Оценивание техники выполнения |
| Лыжная подготовка | <p>Освоение техникой лыжных ходов.</p> | 30 | Оценивание техники выполнения |
| Баскетбол | <p>Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Ловли и передач мяча.</p> <p>Техники ведения и бросков мяча</p> <p>Развитие выносливости</p> | 8 | Оценивание техники выполнения |
| Волейбол | <p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Техники передвижений, остановок,</p> | 9 | Оценивание техники |

| | | | |
|---------------|---|-----|------------|
| | <p>поворотов и стоек.</p> <p>Ловли и передач мяча.</p> <p>Техники ведения и бросков мяча</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> | | ВЫПОЛНЕНИЯ |
| Футбол | <p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>Овладение техникой ударов по воротам</p> | 7 | |
| ИТОГО | | 102 | |

Класс: 8 (102 часов)

| Название раздела | Название темы | Кол-во часов | Из них |
|--|---|---------------------|---------------|
| Основы физической культуры и здорового образа жизни | <p>История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.</p> <p>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p> <p>Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и</p> | 10 | Тест |

| | | | |
|--------------------------|--|----|-------------------------------|
| | <p>физическую подготовленность.</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.</p> <p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Закаливание организма.</p> <p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p> <p>Совершенствование физических способностей.</p> | | |
| Лёгкая атлетика | <p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание малого мяча.</p> | 27 | Оценивание техники выполнения |
| Гимнастика | <p>Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> | 10 | Оценивание техники выполнения |
| Лыжная подготовка | <p>Освоение техникой лыжных ходов.</p> | 30 | Оценивание техники выполнения |

| | | | |
|------------------|---|-----|-------------------------------|
| Баскетбол | <p>Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча.</p> <p>Техники ведения и бросков мяча</p> <p>Развитие выносливости</p> | 7 | Оценивание техники выполнения |
| Волейбол | <p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча.</p> <p>Техники ведения и бросков мяча</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> | 10 | Оценивание техники выполнения |
| Футбол | <p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>Овладение техникой ударов по воротам</p> | 8 | |
| ИТОГО | | 102 | |

Класс: 9 (99 часов)

| Название раздела | Название темы | Кол-во часов | Из них |
|---|---|--------------|--------|
| <p>Основы физической культуры и здорового образа жизни</p> | <p>История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.</p> <p>Физическая культура и олимпийское</p> | 10 | |
| | <p>движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p> <p>Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений</p> <p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p> <p>Закаливание организма.</p> | | |

| | | | |
|--------------------------|---|----|---|
| | Приемы массажа и оздоровительное значение бани. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. | | |
| Лёгкая атлетика | Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. | 24 | Контрольное тестирование |
| Гимнастика | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения | 10 | Оценивание техники выполнения |
| Лыжная подготовка | Освоение техникой лыжных ходов. | 30 | Оценивание техники выполнения Контрольные упражнения |
| Баскетбол | Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча. Техники ведения и бросков мяча Развитие выносливости | 8 | Оценивание техники выполнения |
| Волейбол | Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча. Техники ведения и бросков мяча Развитие координационных способностей. | 10 | Оценивание техники выполнения |

| | | | |
|---------------|---|----|--|
| Футбол | <p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>Овладение техникой ударов по воротам</p> | 7 | |
| ИТОГО | | 99 | |