

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное Учреждение Лицей №6
муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан**

РАССМОТРЕНО

На заседании методической
кафедры. Протокол №1
от «23»августа 2019 г.

Руководитель кафедры

И.А. Пестриков

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР

С.А. Рыбина

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МОБУ Лицей № 6
от «23» августа 2019г.
№222

**Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»**

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 5 лет

Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся для 1-11 классов. «Перспектива» В.И. Лях, А.А. Зданевич в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования. Москва, Просвещение, 2016г.

Составители:

Пестриков Иван Александрович, учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория;

Макарова Марина Геннадьевна, учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория;

Наставшева Лариса Павловна, учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория;

Гарипов Марат Аминович, учитель физической культуры;

Год составления 2019

Рабочая программа по предмету "Физическая культура" для учащихся 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования на основании приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1577).

Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся для 1-11 классов В.И. Лях в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования. Москва, Просвещение, 2016г.

Ориентирована на учебник В.И. Лях, Физическая культура 5-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. М.: Просвещение, 2016 г.

Планируемые результаты

1. Личностные результаты:

1.1. Для 5-го класса:

Ученика будут сформированы:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

-сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

Ученик получит возможность для формирования:

-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 учетом 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

1.2. Для 6-го класса:

У ученика будут сформированы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

Ученик получит возможность для формирования:

- 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 учетом 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

1.3. Для 7-го класса:

У ученика будут сформированы:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

-сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

Ученик получит возможность для формирования:

-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 учетом 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;

-формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно - оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

-развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

1.4. Для 8-го класса:

У ученика будут сформированы:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе

ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

-сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения

к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

Ученик получит возможность для формирования:

-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 учетом 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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 на дорогах;

-формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно - оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

-развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

1.5. Для 9-го класса:

Ученика будут сформированы:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

-сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения

к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

Ученик получит возможность для формирования:

-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 учетом 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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 на дорогах;

-формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно - оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

-развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

2. Метапредметные результаты:

2.1. Для 5-го класса:

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной; - 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; <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; - смысловое чтение- 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формированию и развитию экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации; - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать

<p>требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p>	<p>находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности).</p>	<p>конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>- умение 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.</p>
---	---	--

2.2. Для 6-го класса:

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p><i>Ученик научится:</i></p> <p>- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <p>- 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.</p> <p>- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p>	<p><i>Ученик научится:</i></p> <p>- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной;</p> <p>- 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;</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <p>- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</p>	<p><i>Ученик научится:</i></p> <p>- формированию и развитию экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;</p> <p>- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <p>- умение 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;</p>

	-смысловое чтение- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности).	формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. - умение 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.
--	---	--

2.3. Для 7-го класса:

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной; - 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; <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; - смысловое чтение- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности). 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формированию и развитию экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации; - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение 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. - умение 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.
--	--	---

2.4. Для 8-го класса:

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной; - 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; <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; - смысловое чтение- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности). 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формированию и развитию экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации; - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение 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. - умение 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.
--	--	--------

2.5. Для 9-го класса:

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной; - 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; <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; - смысловое чтение- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности). 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формированию и развитию экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации; - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение 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. - умение 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:

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться

5-й класс		
Знания о физической культуре	<p>-понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;</p>	<p>- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.</p> <p>- планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p>
Способы двигательной деятельности	<p>-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p>	<p>-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;</p> <p>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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p>
Физическое совершенствование	<p>-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих</p>	<p>- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,</p> <p>-повышение функциональных</p>

	индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;	возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
6-й класс		
Знания о физической культуре	-понимать 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;	- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. - планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
Способы двигательной деятельности	-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
Физическое совершенствование	-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;	- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, -повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
7-й класс		
Знания о физической культуре	-понимать 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;	- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. - планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
Способы двигательной деятельности	-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и	-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой

	профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;	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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
Физическое совершенствование	-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;	- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, -повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
8-й класс		
Знания о физической культуре	-понимать 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению	- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей

	знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;	организма. - планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
Способы двигательной деятельности	-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
Физическое совершенствование	-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;	- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, -повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
9-й класс		
Знания о физической	-понимать роли и значения	- освоение умений отбирать

культуре	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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;	физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. - планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
Способы двигательной деятельности	-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
Физическое совершенствование	-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,	- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, -повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе

	состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;	в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
--	--	---

Содержание учебного курса

На изучение предмета «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю в 5-9 классах; общий объем учебного времени составляет 340 часов: 5-8 классы - по 68 часов (34 учебные недели). 9 классы - по 66 часов (33 учебные недели).

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Одним из результатов обучения является осмысление и присвоение обучающимися системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира, частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает прежде всего бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. *Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

1. Перечень разделов.

5класс

Знание о физической культуре

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).

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).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика(18ч) Правила техники безопасности. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Высокий старт, бег с ускорением ,бег на результата 30м.,60м,Бег в равномерном темпе, бег на 1000м.Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Кросс до 15 мин, эстафеты, круговая тренировка.

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

Гимнастика с элементами акробатики.(12ч) Правила техники безопасности. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения и комбинации. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, смешанные висы. Прыжки со скакалкой.

Спортивные игры(12ч) Баскетбол(4ч) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Специальные передвижения без мяча; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. ведение мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, броски мяча в корзину. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.

Футбол, мини-футбол.(4ч) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Стойки игрока удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Комбинации из освоенных элементов.

Волейбол(4ч) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы . Правила спортивных игр. Игры по правилам. Стойки игрока, перемещения в стойке. Подбрасывание мяча; приём и передача мяча.

Плавание(6ч) Значение плавания. Гигиенические правила. ТБ на воде. Прикладное плавание. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше. Предварительное ознакомление на суше с упражнениями, имитирующими элементы плавания, способствует лучшему и качественному освоению техники плавания в воде, её совершенствованию, освоению техники дыхания при различных стилях плавания. Стили плавания. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Национальные виды спорта. Подвижная игра « Русская лапта» (4часа) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и правила.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.Освоение техники ловли, передачи, бросков мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой по мячу сверху, сбоку, снизу.Овладение индивидуальных тактических действий игроков. В парах на расстоянии 18-20м, колонне по одному, в кругах по5-8-7 человек.Овладение тактической подготовке. Тактика игры в русскую лапту, тактика игры в нападении «город» и в защите «поле».

Лыжная подготовка.(16ч) Правила техники безопасности. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Спуски в средней стойке. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой»,торможение «плугом»,повороты переступанием.Прохождение дистанции 3 км. Круговая эстафета. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

бкласс

Знание о физической культуре

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, физкультур пауз, 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).

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).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика(18ч) Правила техники безопасности. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Высокий старт, бег с ускорением ,бег на результата 60м,Бег в равномерном темпе до 15 мин. бег на 1200м.Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с места надальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Кросс до 15 мин, эстафеты, круговая тренировка.

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

Гимнастика с элементами акробатики.(12ч) Правила техники безопасности. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.Строевой шаг, размыкание и смыкание. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, смешанные висы. Прыжки со скакалкой.

Спортивные игры(12ч) Баскетбол(4ч) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по

правилам. Специальные передвижения без мяча; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. ведение мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. броски мяча в корзину. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.

Футбол, мини-футбол.(4ч) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы . Правила спортивных игр. Игры по правилам. Стойки игрока удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов.

Волейбол(4ч) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы . Правила спортивных игр. Игры по правилам. Стойки игрока, перемещения в стойке. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Плавание(6ч) Значение плавания. Гигиенические правила. ТБ на воде. Прикладное плавание. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше. Предварительное ознакомление на суше с упражнениями, имитирующими элементы плавания, способствует лучшему и качественному освоению техники плавания в воде, её совершенствованию, освоению техники дыхания при различных стилях плавания. Стили плавания. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Национальные виды спорта. Подвижная игра « Русская лапта» (4часа) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и правила. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники ловли, передачи, бросков мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.

Освоение техники ударам битой по мячу. Удары битой по мячу сверху, сбоку, снизу.

Овладение индивидуальных тактических действий игроков. В парах на расстоянии 18-20м, колонне по одному, в кругах по5-8-7 человек.Овладение тактической подготовке. Тактика игры в русскую лапту, тактика игры в нападении «город» и в защите «поле». Учебная игра русская лапта.

Лыжная подготовка(16ч) Правила техники безопасности. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход.Подъем «полуелочкой»,торможение «плугом»,повороты переступанием. Прохождение дистанции 3,5 км. Круговая эстафета. Спуски в средней стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

7класс

Знание о физической культуре

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).

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).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика(18ч) Правила техники безопасности. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Высокий старт, бег с ускорением ,бег на результата 60м,Бег в равномерном темпе, бег на 1500м.Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча весом 150г. Кросс до 15 мин, эстафеты, круговая тренировка.

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

Гимнастика с элементами акробатики.(12ч) Правила техники безопасности. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, смешанные висы. Прыжки со скакалкой.

Спортивные игры(12ч) Баскетбол(4ч) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Специальные передвижения без мяча; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. ведение мяча;ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча в низкой,

средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. броски мяча в корзину. Комбинации из освоенных элементов. Игра по правилам.

Футбол, мини-футбол.(4ч) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы . Правила спортивных игр. Игры по правилам. Стойки игрока удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов.

Волейбол(4ч) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы . Правила спортивных игр. Игры по правилам Стойки игрока, перемещения в стойке. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Комбинации из освоенных элементов.

Плавание(6ч) Значение плавания. Гигиенические правила. ТБ на воде. Прикладное плавание. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше. Предварительное ознакомление на суше с упражнениями, имитирующими элементы плавания, способствует лучшему и качественному освоению техники плавания в воде, её совершенствованию, освоению техники дыхания при различных стилях плавания. Стили плавания. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Национальные виды спорта. Подвижная игра « Русская лапта» (4часа) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и правила. Освоение техники ловли, передачи, бросков мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.Освоение техники ударам битой по мячу. Удары битой по мячу сверху, сбоку, снизу.Овладение индивидуальных тактических действий игроков.

Лыжная подготовка.(16ч) Правила техники безопасности. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты на месте махом; спуски; подъёмы; торможение. Преодоление бугров и впадин. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем «полуелочкой»,торможение «плугом»,повороты переступанием. Прохождение дистанции 4 км. Спуски в средней стойке Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

8класс

Знание о физической культуре

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).

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).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика(18ч) Правила техники безопасности. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Высокий старт, бег с ускорением, бег на результата 60м, бег в равномерном темпе, бег на 2000м. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча весом 150г. Кросс до 15 мин, эстафеты, круговая тренировка.

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

(12ч) Гимнастика с элементами акробатики.(12ч) Правила техники безопасности. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, смешанные висы. Прыжки со скакалкой.

Спортивные игры(12ч) Баскетбол(4ч) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Специальные передвижения без мяча; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. ведение мяча, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. броски мяча в корзину. Позиционное нападение и личная защита. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.

Футбол, мини-футбол.(4ч) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Стойки игрока удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов.

Волейбол(4ч) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы . Правила спортивных игр. Игры по правилам. Стойки игрока, перемещения в стойке. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча над собой во встречных колоннах. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.

Плавание(6ч) Значение плавания. Гигиенические правила. ТБ на воде. Прикладное плавание. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше. Предварительное ознакомление на суше с упражнениями, имитирующими элементы плавания, способствует лучшему и качественному освоению техники плавания в воде, её совершенствованию, освоению техники дыхания при различных стилях плавания. Стили плавания. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Национальные виды спорта. Подвижная игра « Русская лапта» (4часа) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и правила.

Лыжная подготовка.(16ч) Правила техники безопасности. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты на месте махом; спуски; подъёмы; торможение. Преодоление бугров и впадин. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», повороты переступанием. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Спуски в средней стойке . Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

9класс

Знание о физической культуре

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).

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).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика(18ч) Правила техники безопасности. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Высокий старт, бег с ускорением, бег на результата 60м, бег в равномерном темпе, бег на 2000м. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча весом 150г. Кросс до 15 мин, эстафеты, круговая тренировка.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность(3ч) Подготовка к соревновательной деятельности и выполнения норм ГТО. Развитие скоростных способностей Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств.

Гимнастика с элементами акробатики.(12ч) Правила техники безопасности. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, смешанные висы. Прыжки со скакалкой.

Спортивные игры(12ч) Баскетбол(4ч) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Специальные передвижения без мяча; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. ведение мяча, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. броски мяча в корзину. Позиционное нападение и личная защита. Комбинации из освоенных элементов. Взаимодействие трех игроков. Учебная игра.

Футбол, мини-футбол.(4ч) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Стойки игрока удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов.

Волейбол(4ч) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Стойки игрока, перемещения в стойке. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча над собой во встречных колоннах. Комбинации из освоенных элементов. Игра по правилам.

Плавание(6ч) Значение плавания. Гигиенические правила. ТБ на воде. Прикладное плавание. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше. Предварительное ознакомление на суше с упражнениями, имитирующими элементы плавания,

способствует лучшему и качественному освоению техники плавания в воде, её совершенствованию, освоению техники дыхания при различных стилях плавания. Стили плавания. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Национальные виды спорта. Подвижная игра «Русская лапта» (4 часа) Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и правила.

Лыжная подготовка. (14ч) Правила техники безопасности. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты на месте махом; спуски; подъёмы; торможение. Преодоление бугров и впадин. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», повороты переступанием. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 4,5 км. Спуски в средней стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Межпредметные связи учебного курса

Межпредметные связи, по-другому интеграция, выступает как средство комплексного подхода к процессу обучения.

Наиболее тесная связь физической культуры прослеживается с уроками естественно-математического цикла: биология, физика, химия.

Преимущества интегрированных занятий заключаются в том, что они:
- способствуют повышению мотивации учения, формированию учебной деятельности, познавательного интереса учащихся, целостной научной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон;

- в большей степени способствуют развитию речи, формированию умения учащихся сравнивать, обобщать, делать выводы, интенсификации учебно-воспитательного процесса, снимают перенапряжение, перегрузку;

- не только углубляют представление о предмете, расширяют кругозор, но и способствуют формированию разносторонне развитой, гармонически и интеллектуально развитой личности;

- интеграция является источником нахождения новых связей между фактами, которые подтверждают или углубляют определенные выводы, наблюдения учащихся в различных предметах.

Межпредметные связи значительно оживляют преподавание, стимулируют познавательную активность учащихся.

Обучая учащихся прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно - силовых качеств и другие) опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняет теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся.

С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д.

Связывая преподавание с историей, учитель реализует принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей.

Связь с литературой. При выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню: где жука, рак и лебедь действуют по своему.

Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы физической культуры, т.е. познакомить их с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности (физические упражнения, физическая работа). Не усложняя материал учебного предмета, преподаватель биологии должен формировать интерес к физической культуре, и наоборот, физическая культура должна формировать интерес к физиологии.

5 класс

	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	18
3	Спортивные игры	12
4	Гимнастика с элементами акробатики.	12
5	Лыжная подготовка	16
6	Национальные виды спорта	4
7	Плавание	6
	Итого	68

6 класс

	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	18
3	Спортивные игры	12
4	Гимнастика с элементами акробатики.	12
5	Лыжная подготовка	16
6	Национальные виды спорта	4
7	Плавание	6
	Итого	68

7 класс

	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	18
3	Спортивные игры	12
4	Гимнастика с элементами акробатики.	12
5	Лыжная подготовка	16
6	Национальные виды спорта	4
7	Плавание	6
	Итого	68

8 класс

	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	18
3	Спортивные игры	12
4	Гимнастика с элементами акробатики.	12
5	Лыжная подготовка	16
6	Национальные виды спорта	4
7	Плавание	6
	Итого	68

9 класс

	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	18
3	Спортивные игры	12
4	Гимнастика с элементами акробатики.	12
5	Лыжная подготовка	16
6	Национальные виды спорта	4
7	Плавание	6
	Итого	68

2. Практическая часть и контроль

С целью достижения высоких результатов образования в процессе реализации программы используются: Формы организации учебного процесса: физические упражнения на уроках физической культуры; физкультурные мероприятия в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультминутки, организованные перемены (игры, конкурсы);

внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции, дворовые соревнования); занятия физическими упражнениями дома. Методы обучения: фронтальный; поточный; посменный; групповой; индивидуальный. Контроль и оценка планируемых результатов.

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие формы контроля:

Стартовый, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся;). Он предназначен, изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению иного учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы).

Текущий: для получения информации о суммарном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

Итоговый: стандартизированная контрольная работа. в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

5 класс

Демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся

№	Физические способности	Контроль -ное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низ.	Сред.	Высок.	Низ.	Сред.	Высок.
1	Скоростные	Бег 30м	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10м	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с	140	160-180	195	130	150-175	185

		места						
4	Выносли- вость	6-минут- ный бег	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
5	Гибкость	Наклон вперёд из положе- ния сидя	2	6-8	10	4	8-10	15
6	Силовые	Подтяги- вание на высокой перекла- дине (мальчик и); на низкой перкла- дине из виса лёжа (девочки)	1	4-5	6	4	10-14	19

6 класс

Демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся

№	Физические способности	Контроль -ное упражне- ние	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низ.	Сред.	Высок.	Низ.	Сред.	Высок.
1	Скоростные	Бег 30м	6,0	5,8 -5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
2	Координа- ционные	Челноч- ный бег 3x10м	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места	145	165-180	200	135	155-175	190
4	Выносли- вость	6-минут- ный бег	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
5	Гибкость	Наклон вперёд из положе- ния сидя	2	6-8	10	5	9-11	16
6	Силовые	Подтяги- вание на высокой перекла- дине (мальчик	1	4-6	7	4	11-15	20

		и); на низкой перекла- дине из виса лёжа (девочки)						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

7 класс

Демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся

№	Физические способности	Контроль -ное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низ.	Сред.	Высок.	Низ.	Сред.	Высок.
1	Скоростные	Бег 30м	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3х10м	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	150	170-190	205	140	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	2	5-7	9	6	10-12	18
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	1	5-6	8	5	12-15	19

8 класс

Демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся

№	Физические способности	Контроль -ное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низ.	Сред.	Высок.	Низ.	Сред.	Высок.
1	Скоростные	Бег 30м	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
2	Координационные	Челночный	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6

		бег 3x10м						
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	160	180-195	210	145	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	3	7-9	11	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	2	6-7	9	5	13-15	17

9 класс

Демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низ.	Сред.	Высок.	Низ.	Сред.	Высок.
1	Скоростные	Бег 30м	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10м	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекла-	3	7-8	10	5	12-13	16

		дине (мальчик и); на низкой перкла- дине из виса лёжа (девочки)						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Самооценка и самоконтроль Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся учитель проводит по ряду частных и комплексных признаков. Он включает:

1) контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведении и внешнем виде. Методы контроля - общепедагогические, визуальные;

2) самооценку учениками своего состояния (самочувствия, настроения, готовности к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно-описательные;

3) контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю - величине ЧСС.

Контроль уровня обученности

№ п/п	Раздел. Тема.	Вид контроля	Методы контроля
5 класс			
1	Легкая атлетика	текущий	Тест
2	Спортивные игры	Текущий	Тест
3	Гимнастика с элементами акробатики.	текущий	Тест
4	Лыжная подготовка	текущий	Тест
5	Национальные виды спорта	текущий	Тест
6	Плавание	Текущий	Тест
6 класс			
1	Легкая атлетика	текущий	Тест
2	Спортивные игры	Текущий	Тест
3	Гимнастика с элементами акробатики.	текущий	Тест
4	Лыжная подготовка	текущий	Тест
5	Национальные виды спорта	текущий	Тест
6	Плавание	Текущий	Тест
7 класс			
1	Легкая атлетика	текущий	Тест

2	Спортивные игры	Текущий	Тест
3	Гимнастика с элементами акробатики.	текущий	Тест
4	Лыжная подготовка	текущий	Тест
5	Национальные виды спорта	текущий	Тест
6	Плавание	Текущий	Тест
8 класс			
1	Легкая атлетика	текущий	Тест
2	Спортивные игры	Текущий	Тест
3	Гимнастика с элементами акробатики.	текущий	Тест
4	Лыжная подготовка	текущий	Тест
5	Национальные виды спорта	текущий	Тест
6	Плавание	Текущий	Тест
9 класс			
1	Легкая атлетика	текущий	Тест
2	Спортивные игры	Текущий	Тест
3	Гимнастика с элементами акробатики.	текущий	Тест
4	Лыжная подготовка	текущий	Тест
5	Национальные виды спорта	текущий	Тест
6	Плавание	Текущий	Тест

3. Формы организации учебной деятельности:

Приоритетные формы и методы работы:

Основной формой организации учебной работы по физическому воспитанию является учебное занятие (урок). Урок физической культуры является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований.

Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

Методы:

1. Фронтальный;
2. Поточный;
3. Посменный;
4. Групповой;
5. Индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

Приоритетные виды и формы контроля: Контрольные испытания; тесты; проверочные работы; комплексная работа по итогам года.

4. Основные виды учебной деятельности:

1. Физические упражнения на уроках физической культуры.
2. Физкультурные мероприятия в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультминутки, организованные перемены (игры, конкурсы).
3. Внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции, дворовые соревнования)
4. Занятия физическими упражнениями дома.

Тематическое планирование

5 класс (68 ч)

№ урока	Разделы, темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика (18ч)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Высокий старт.	1
2	Бег с ускорением.	1
3	Бег на результата 60м.	1
4	Бег в равномерном темпе.	1
5	Бег на 1000м.	1
6	Метание мяча с места на дальность.	1
7	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
8	Кросс до 15 мин.	1
9	Эстафеты.	1
10	Круговая тренировка.	1
11	Бег 30м.	1
12	Бег 60 метров.	1

13	Метания малого мяча на дальность.	1
14	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега	1
15	Равномерный бег до 12минут.	1
16	Бег на 1000м.	1
17	Круговая эстафета.	1
18	Кроссовая подготовка 15 мин.	1
Спортивные игры (12ч)		
Баскетбол (4ч)		
19	Инструктаж по технике безопасности: Правила поведения на занятиях. Стойка игрока.	1
20	Специальные передвижения без мяча. Повороты без мяча и с мячом.	1
21	Ведение мяча в движении по прямой. Комбинации из освоенных элементов.	1
22	Игра по упрощенным правилам.	1
Футбол, мини-футбол(4ч)		
23	Правила техники безопасности. Стойки игрока ведение мяча.	1
24	Удар по неподвижному и катящемуся мячу;	1
25	Остановка мяча;	1
26	Комбинации из освоенных элементов.	1
Волейбол (4ч)		
27	Правила техники безопасности. Правила спортивной игры.	1
28	Стойки игрока, перемещения в стойке.	1
29	Подбрасывание мяча.	1
30	Приём и передача мяча.	1
Гимнастика с элементами акробатики (12ч)		
31	Инструктаж по технике безопасности во время уроков гимнастики. Организующие команды и приёмы.	1
32	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
33	Акробатические упражнения.Седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках	1
34	Акробатические упражнения.Седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках	1

35	Кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	1
36	Кувырки вперед и назад; гимнастический мост	1
37	Акробатические комбинации.	1
38	Акробатические комбинации.	1
39	Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, смешанные висы.	1
40	Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, смешанные висы.	1
41	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1
42	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1
Лыжная подготовка (16ч)		
43	Инструктаж по технике безопасности во время уроков лыжной подготовке.	1
44	Передвижение на лыжах разными способами.	1
45	Передвижение на лыжах разными способами.	1
46	Попеременный двухшажный ход	1
47	Одновременный бесшажный ход.	1
48	Подъем «полуелочкой»,	1
49	Торможение «плугом»	1
50	Повороты переступанием.	1
51	Повороты переступанием.	1
52	Спуски с уклонов	1
53	Прохождение дистанции 3 км.	1
54	Прохождение дистанции 3 км.	1
55	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,	1
56	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,	1
57	Круговая эстафета	1
58	Соревнования на дистанцию 2 км	
Национальные виды спорта.		
Подвижная игра « Русская лапта» (4ч)		
59	Правила техники безопасности. Технито-тактические действия и правила. Ловля мяча.	1
60	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1

61	Освоение техники ловли, передачи, бросков мяча.	1
62	Передача мяча. Броски мяча в цель.	
Плавание(6ч)		
63	Инструктаж по ТБ. Название плавательных упражнений, способов плавания. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы	1
64	Рассказ о разновидностях плавания. Прикладное плавание. Комплекс ОРУ с имитацией плавательных движений. Эстафета «Все умеют плавать»	1
65	Значение плавания в жизни человека. Рассказ и показ техники плавания вольным стилем. Имитация техника плавания кроль на груди Развитие гибкости. КДП – тест на гибкость.	1
66	Рассказ и демонстрация техники плавания брасс. Имитация техники плавания брасс. Развитие координации. КДП – челночный бег 4Х9 м.	1
67	Рассказ и демонстрация техники плавания брасс. Имитация техники плавания брасс. Развитие координации. КДП – челночный бег 4Х9 м.	1
68	Рассказ и демонстрация техники плавания баттерфляй. Имитация техники плавания баттерфляй. Эстафета «Все умеют плавать». Развитие силы. КДП – подтягивание.	1

Тематическое планирование

6 класс (68 ч)

№ урока	Разделы, темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика(18ч)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Высокий старт.	1
2	Бег с ускорением.	1
3	Бег на результата 60м.	1
4	Бег в равномерном темпе.	1
5	Бег на 1200м.	1
6	Метание мяча с места на дальность.	1
7	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1

8	Кросс до 15 мин.	1
9	Эстафеты.	1
10	Круговая тренировка.	1
11	Бег 30м.	1
12	Бег 60 метров.	1
13	Метания малого мяча на дальность.	1
14	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега	1
15	Равномерный бег до 12минут.	1
16	Бег на 1000м.	1
17	Круговая эстафета.	1
18	Кроссовая подготовка 15 мин.	1
Спортивные игры (10ч)		
Баскетбол(4ч)		
19	Инструктаж по технике безопасности: Правила поведения на занятиях. Стойка игрока.	1
20	Специальные передвижения без мяча.	1
21	Повороты без мяча и с мячом.	1
22	Ведение мяча с изменением направления. Комбинации из освоенных элементов.	1
Футбол, мини-футбол(4ч)		
23	Правила техники безопасности .Стойка игрока, ведение мяча.	1
24	Удар по неподвижному и катящемуся мячу;	1
25	Остановка мяча.	1
26	Комбинации из освоенных элементов.	1
Волейбол (4ч)		
27	Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы . Правила спортивных игр.	1
28	Стойки игрока, перемещения в стойке.	1
29	Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.	1

30	Комбинации из освоенных элементов	1
Гимнастика с элементами акробатики (12ч)		
31	Инструктаж по технике безопасности во время уроков гимнастики. Организующие команды и приёмы.	1
32	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
33	Акробатические упражнения. Седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках	1
34	Акробатические упражнения. Седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках	1
35	Кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	1
36	Кувырки вперед и назад; гимнастический мост	1
37	Акробатические комбинации.	1
38	Акробатические комбинации.	1
39	Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, смешанные висы.	1
40	Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, смешанные висы.	1
41	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1
42	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1
Лыжная подготовка (16ч)		
43	Инструктаж по технике безопасности во время уроков лыжной подготовке.	1
44	Передвижение на лыжах разными способами.	1
45	Передвижение на лыжах разными способами.	1
46	Попеременный двухшажный ход	1
47	Одновременный бесшажный ход.	1
48	Одновременный бесшажный ход.	1
49	Подъем «полуелочкой»,	1
50	Торможение «плугом»	1
51	Повороты переступанием.	1
52	Спуски с уклонов	1
53	Прохождение дистанции 3,5 км.	1
54	Прохождение дистанции 3,5 км.	1
56	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,	1
57	Развитие выносливости: передвижение на	1

	лыжах в режиме умеренной интенсивности,	
58	Круговая эстафета	1
59	Соревнования на дистанцию 2 км	1
Национальные виды спорта.		
Подвижная игра « Русская лапта» (4ч)		
60	Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и правила. Ловля мяча.	1
61	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
62	Освоение техники ловли, передачи, бросков мяча.	1
Плавание(6ч)		
63	Инструктаж по ТБ. Название плавательных упражнений, способов плавания. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы	
64	Рассказ о разновидностях плавания. Прикладное плавание. Комплекс ОРУ с имитацией плавательных движений. Эстафета «Все умеют плавать»	1
65	Значение плавания в жизни человека. Рассказ и показ техники плавания вольным стилем. Имитация техника плавания кроль на груди .Развитие гибкости. КДП – тест на гибкость.	1
66	Рассказ и демонстрация техники плавания брасс. Имитация техники плавания брасс. Развитие координации. КДП – челночный бег 4X9 м.	1
67	Рассказ и демонстрация техники плавания брасс. Имитация техники плавания брасс. Развитие координации. КДП – челночный бег 4X9 м.	1
68	Рассказ и демонстрация техники плавания баттерфляй. Имитация техники плавания баттерфляй. Эстафета «Все умеют плавать». Развитие силы. КДП – подтягивание.	1

**Тематическое планирование
7 класс (68 ч)**

№ урока	Разделы, темы уроков	Количество часов
----------------	-----------------------------	-------------------------

Легкая атлетика(18ч)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Высокий старт.	1
2	Бег с ускорением.	1
3	Бег на результата 60м.	1
4	Бег в равномерном темпе.	1
5	Бег на 1500м.	1
6	Метание мяча весом 150г.	1
7	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
8	Кросс до 15 мин.	1
9	Эстафеты.	1
10	Круговая тренировка.	1
11	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках легкой атлетике. Бег 30м.	1
12	Бег 60 метров.	1
13	Метания малого мяча на дальность.	1
14	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега	1
15	Равномерный бег до 12минут.	1
16	Бег на 1000м.	1
17	Круговая эстафета.	1
18	Кроссовая подготовка 15 мин.	1
Спортивные игры (10ч)		
Баскетбол(4ч)		
19	Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
20	Специальные передвижения без мяча; остановка двумя шагами и прыжком.	1
21	Повороты без мяча и с мячом. ведение мяча;ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1
22	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1
Волейбол(4ч)		
23	Инструктаж по технике безопасности: Правила поведения на занятиях. Стойка игрока.	1
24	Перемещения в стойке. Подбрасывание мяча.	1

25	Приём и передача мяча сверху и снизу	1
26	Комбинации из освоенных элементов.	1
Футбол, мини-футбол(4ч)		
27	Правила техники безопасности. Технические действия и приемы.	1
28	Стойки игрока удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника.	1
29	Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов.	1
30	Учебная игра.	1
Гимнастика с элементами акробатики (12ч)		
31	Инструктаж по технике безопасности во время уроков гимнастики. Организующие команды и приемы.	1
32	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
33	Акробатические упражнения.Седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках	1
34	Акробатические упражнения.Седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках	1
35	Кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	1
36	Кувырки вперед и назад; гимнастический мост	1
37	Акробатические комбинации.	1
38	Акробатические комбинации.	1
39	Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, смешанные висы.	1
40	Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, смешанные висы.	1
41	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1
42	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1
Лыжная подготовка (16ч)		
43	Инструктаж по технике безопасности во время уроков лыжной подготовке.	1
44	Передвижение на лыжах разными способами.	1
45	Передвижение на лыжах разными способами.	1
46	Попеременный двухшажный ход	1
47	Одновременный бесшажный ход.	1
48	Подъем «полуелочкой»	1

49	Подъем «полуелочкой»	1
50	Торможение «плугом»	1
51	Повороты на месте махом.	1
52	Спуски с уклонов	1
53	Прохождение дистанции 4 км.	1
54	Прохождение дистанции 4 км.	1
55	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,	1
56	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,	1
57	Круговая эстафета	1
58	Соревнования на дистанцию 2 км	1
Национальные виды спорта.		
Подвижная игра «Русская лапта» (4ч)		
59	Правила техники безопасности. Технические действия и правила. Освоение техники ловли, передачи, бросков мяча. Игроков.	1
60	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.	1
61	Освоение техники ударам битой по мячу. Удары битой по мячу сверху, сбоку, снизу.	1
62	Овладение индивидуальных тактических действий	1
Плавание(6ч)		
63	Инструктаж по ТБ. Название плавательных упражнений, способов плавания. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы	1
64	Рассказ о разновидностях плавания. Прикладное плавание. Комплекс ОРУ с имитацией плавательных движений. Эстафета «Все умеют плавать»	1
65	Значение плавания в жизни человека. Рассказ и показ техники плавания вольным стилем. Имитация техника плавания кроль на груди Развитие гибкости. КДП – тест на гибкость.	1
66	Рассказ и демонстрация техники плавания брасс. Имитация техники плавания брасс.	1

	Развитие координации. КДП – челночный бег 4Х9 м.	
67	Рассказ и демонстрация техники плавания брасс. Имитация техники плавания брасс. Развитие координации. КДП – челночный бег 4Х9 м.	1
68	Рассказ и демонстрация техники плавания баттерфляй. Имитация техники плавания баттерфляй. Эстафета «Все умеют плавать». Развитие силы. КДП – подтягивание.	1

**Тематическое планирование
8 класс (68 ч)**

№ урока	Разделы, темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика(18ч)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Высокий старт.	1
2	Бег с ускорением.	1
3	Бег на результата 60м.	1
4	Бег в равномерном темпе.	1
5	Бег на 1500м.	1
6	Метание мяча весом 150г.	1
7	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
8	Кросс до 15 мин.	1
9	Эстафеты.	1
10	Круговая тренировка.	1
11	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках легкой атлетике. Бег 30м.	1
12	Бег 60 метров.	1
13	Метания малого мяча на дальность.	1
14	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега	1
15	Равномерный бег до 12минут.	1
16	Бег на 1000м.	1
17	Круговая эстафета.	1
18	Кроссовая подготовка 15 мин.	1
Спортивные игры (12ч)		
Баскетбол(4ч)		
19	Правила техники безопасности. Техничко-	1

	тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
20	Специальные передвижения без мяча; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
21	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой. Броски мяча в корзину.	1
22	Позиционное нападение и личная защита. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
Футбол, мини-футбол(4ч)		
23	Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы . Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1
24	Стойки игрока удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника.	1
25	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов	1
26	Учебная игра.	1
Волейбол(4ч)		
27	Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока.	1
28	Перемещения в стойке. Подбрасывание мяча.	1
29	Приём и передача мяча сверху. Подача мяча.	1
30	Приём и передача мяча снизу.	1
Гимнастика с элементами акробатики (12ч)		
31	Инструктаж по технике безопасности во время уроков гимнастики. Организующие команды и приёмы.	1
32	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
33	Акробатические упражнения. Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1
34	Акробатические упражнения. Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1
35	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1
36	Длинный кувырок, стойка на голове и руках.	1
37	Акробатические комбинации.	1
38	Акробатические комбинации.	1

39	Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, смешанные висы.	1
40	Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, смешанные висы.	1
41	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1
42	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1
Лыжная подготовка (16ч)		
43	Инструктаж по технике безопасности во время уроков лыжной подготовке.	1
44	Передвижение на лыжах разными способами.	1
45	Передвижение на лыжах разными способами.	1
46	Коньковый ход.	1
47	Коньковый ход.	1
48	Одновременный бесшажный ход.	1
49	Подъем «полуелочкой»,	1
50	Торможение «плугом»	1
51	Повороты на месте махом.	1
52	Спуски с уклонов	1
53	Прохождение дистанции 4,5 км.	1
54	Прохождение дистанции 4,5 км.	1
55	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,	1
56	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,	1
57	Круговая эстафета	1
58	Соревнования на дистанцию 2 км	1
Национальные виды спорта.		
Подвижная игра « Русская лапта» (4ч)		
59	Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия и правила.	1
60	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.	1
61	Освоение техники ударам битой по мячу. Удары битой по мячу сверху, сбоку, снизу.	1
62	Овладение индивидуальных тактических	1

	действий игроков.	
Плавание(6ч)		
63	Инструктаж по ТБ. Название плавательных упражнений, способов плавания. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы	1
64	Рассказ о разновидностях плавания. Прикладное плавание. Комплекс ОРУ с имитацией плавательных движений. Эстафета «Все умеют плавать»	1
65	Значение плавания в жизни человека. Рассказ и показ техники плавания вольным стилем. Имитация техника плавания кроль на груди Развитие гибкости. КДП – тест на гибкость.	1
66	Рассказ и демонстрация техники плавания брасс. Имитация техники плавания брасс. Развитие координации. КДП – челночный бег 4X9 м.	1
67	Рассказ и демонстрация техники плавания брасс. Имитация техники плавания брасс. Развитие координации. КДП – челночный бег 4X9 м.	1
68	Рассказ и демонстрация техники плавания баттерфляй. Имитация техники плавания баттерфляй. Эстафета «Все умеют плавать». Развитие силы. КДП – подтягивание.	1

Тематическое планирование

9 класс (68 ч)

№ урока	Разделы, темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика(18ч)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Высокий старт.	1
2	Бег с ускорением.	1
3	Бег на результата 60м.	1
4	Бег в равномерном темпе.	1
5	Бег на 2000м.	1
6	Метание мяча весом 150г.	1
7	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
8	Кросс до 15 мин.	1

9	Эстафеты.	1
10	Круговая тренировка.	1
11	Бег 30м.	1
12	Бег 60 метров.	1
13	Метания малого мяча на дальность.	1
14	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега	1
15	Равномерный бег до 12минут.	1
16	Бег на 1000м.	1
17	Круговая эстафета.	1
18	Кроссовая подготовка 15 мин.	1
Спортивные игры (10ч)		
Баскетбол(4ч)		
19	Правила техники безопасности. Технические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Специальные передвижения без мяча; остановка двумя шагами и прыжком. личная защита	1
20	Повороты без мяча и с мячом. ведение мяча, ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
21	Броски мяча в корзину. Позиционное нападение.	1
22	Комбинации из освоенных элементов. Взаимодействие трех игроков. Учебная игра	1
Футбол, мини- футбол(4ч)		
23	Правила техники безопасности. Технические действия и приемы . Правила спортивных игр. Удар по катящемуся мячу.	1
24	остановка мяча; ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
25	Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов	1
26	Учебная игра.	1
Волейбол(4ч)		
27	Правила техники безопасности. Технические действия и приемы . Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1

	Перемещения в стойке	
28	.Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча над собой во встречных колоннах.	1
29	Комбинации из освоенных элементов.	1
30	Игра по правилам.	1
Гимнастика с элементами акробатики (12ч)		
31	Инструктаж по технике безопасности во время уроков гимнастики. Организующие команды и приёмы.	1
32	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
33	Акробатические упражнения. Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1
34	Акробатические упражнения. Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1
35	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1
36	Длинный кувырок, стойка на голове и руках.	1
37	Акробатические комбинации.	1
38	Акробатические комбинации.	1
39	Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, смешанные висы.	1
40	Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, смешанные висы.	1
41	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1
42	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1
Лыжная подготовка (14ч)		
43	Инструктаж по технике безопасности во время уроков лыжной подготовке.	1
44	Передвижение на лыжах разными способами.	1
45	Передвижение на лыжах разными способами.	1
46	Коньковый ход.	1
47	Коньковый ход.	1
48	Одновременный бесшажный ход.	1
49	Переход с одного хода на другой.	1
50	Подъем «полуелочкой».	1
51	Торможение «плугом»	1

52	Повороты на месте махом.	1
53	Спуски с уклонов. Прохождение дистанции 4,5 км.	1
54	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,	1
55	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,	1
56	Соревнования на дистанцию 2 км	1
Национальные виды спорта.		
Подвижная игра « Русская лапта» (4ч)		
57	Правила техники безопасности. Технические действия и правила.	1
58	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. Совершенствование навыков ловли и передачи мяча.	1
59	Освоение техники ударам битой по мячу. Удары битой по мячу сверху, сбоку, снизу.	1
60	Овладение индивидуальных тактических действий	1
Плавание(6ч)		
61	Инструктаж по ТБ. Название плавательных упражнений, способов плавания. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы	1
62	Рассказ о разновидностях плавания. Прикладное плавание. Комплекс ОРУ с имитацией плавательных движений. Эстафета «Все умеют плавать»	1
63	Значение плавания в жизни человека. Рассказ и показ техники плавания вольным стилем. Имитация техника плавания кроль на груди Развитие гибкости. КДП – тест на гибкость.	1
64	Рассказ и демонстрация техники плавания брасс. Имитация техники плавания брасс. Развитие координации. КДП – челночный бег 4Х9 м.	1
65	Рассказ и демонстрация техники плавания брасс. Имитация техники плавания брасс. Развитие координации. КДП – челночный бег 4Х9 м.	1
66	Рассказ и демонстрация техники плавания баттерфляй. Имитация техники плавания баттерфляй. Эстафета «Все умеют плавать». Развитие силы. КДП – подтягивание.	1

Исполнено
продумано и исполнено
лично
Директор МобВлнети АФ
А.А. Кривков

