

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза П.И. Захарова  
с. Троицкое муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена»  
на заседании МО  
естественно-  
математического цикла  
Руководитель МО: \_\_\_\_\_  
Шадыева Г.А.  
Протокол №1  
от «31» августа 2021г.

«Проверена»  
Заместитель директора  
по УВР: \_\_\_\_\_  
Красильникова Н.А.  
«31» августа 2021г.

«Утверждена»  
Директор школы: \_\_\_\_\_  
Фомин В.А.  
Приказ №112/2-ОД  
от 31 августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НА УРОВЕНЬ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
( 5-9 КЛАССЫ)

2021 год

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

( Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в действующей редакции), программы Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. М. "Просвещение", ООП ООО ГБОУ СОШ с. Троицкое и Учебного плана школы.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК Предметная линия учебников Виленского В.Я., Ляха В.И. – М. Просвещение,

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область

«Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности »

Учебный план Учреждения предусматривает изучение физической культуры на этапе основного общего образования:

-в 5 классе -102 часа в год (3 часа в неделю);

-в 6 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю);

-в 7 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю);

-в 8 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю);

-в 9 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю);

Общее число учебных часов за пять лет обучения – 510 часов

# 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

## Личностные результаты

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин

(девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

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

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

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

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

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

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

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

## **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах продолжается работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников формируется потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

В соответствии со Стандартом выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

2. обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

3. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками

процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

-сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

-определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

-свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

-оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

-обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

-фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

6. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора.

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

1. Умение 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. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их

сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществлять причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, в том числе на иностранном языке; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

-определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;

-принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

-определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

-строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
  - критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
  - предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
  - выделять общую точку зрения в дискуссии;
  - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
  - организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
  - устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности, в том числе на иностранном языке; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

### **Предметные результаты**

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. 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;

3.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;

4.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;

5.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 обороне" (ГТО).

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой</li> </ul>	<p><i>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></p> <p><i>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></p> <p><i>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></p> <p><i>-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с</i></p>

помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных умений качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении

- приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий правил техники безопасности и профилактики травматизма; умения оказывать первую помощь при и лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и занятия физическими упражнениями .
- проведении занятий физической культурой, разной форм активного отдыха и досуга; функциональной направленности,
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; профилактика вредных привычек.
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и

*физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

<p>приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li><li>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li><li>-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</li></ul>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## 2. Содержание учебного предмета

### 5 класс .

**Знания о физической культуре.** История физической культуры .Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности** .Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) .Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

**Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.**

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.* Гимнастика с основами акробатики . Организующие команды и приемы:

построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

*Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):* и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад- стойка на лопатках-сед с прямыми ногами- наклон вперед руками достать носки- упор присев-кувырок вперед- и.п.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

**Опорные прыжки:** Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

**Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)**

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении.

**Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:** девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди- вис лежа на нижней жерди- вис на верхней жерди- соскок.

**Легкая атлетика** Беговые упражнения: бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; кроссовый бег; бег на 1000м. варианты челночного бега 3x10 м.

**Прыжковые упражнения:** прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Метание малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по правилам.

**Волейбол :** стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний.**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **6 класс**

**Знания о физической культуре . История физической культуры .** История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека.** Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью

функциональных проб. Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

**Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.** Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры,

подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики** Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте; строевой шаг; размыкание и смыкание.

**Акробатические упражнения и комбинации:** два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью. Мальчики и девочки: и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад- стойка на лопатках- сед -наклон вперед, руками достать носки ног- встать- мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад- встать руки в стороны. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). Упражнения на низкой перекладине. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м; ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе до 15 минут; кроссовый бег; бег на 1200м. варианты челночного бега 3x10 м. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». *Метание малого мяча:* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

*Спортивные игры.* **Баскетбол :** стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. ; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по правилам.

**Волейбол :** стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## 7 класс

### Знания о физической культуре. История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия)** Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка

*Физическая культура человека* Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. *Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. *Гимнастика с основами акробатики* Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте; выполнение команд "Пол-оборота направо!"; "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

#### **Акробатические упражнения и комбинации:**

**Мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

*Акробатическая комбинация:* и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках- сед, наклон к прямым ногам- упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

*Акробатическая комбинация:* и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед- перекат назад- стойка на лопатках- сед, наклон вперед к прямым ногам- встать- мост с помощью- встать- упор присев-кувырок назад в полушпагат. Ритмическая гимнастика .

*Опорные прыжки:* Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.

**Легкая атлетика . Беговые упражнения:** ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темп: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин. кроссовый бег; бег на 1500м. варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## **Спортивные игры .**

*Баскетбол.* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. то же с пассивным противодействием. штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по правилам. *Волейбол:* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **8 класс**

**Знания о физической культуре. История физической культуры.** Физическая культура в современном обществе. Физическая культура (основные понятия) Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

**Здоровье и здоровый образ жизни.** Физическая культура человека Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

### **Физическое**

**совершенствование** Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) .Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

*Гимнастика с основами акробатики* Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте; выполнение команд "Пол-оборота направо!"; "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

### **Акробатические упражнения и комбинации:**

**Мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

*Акробатическая комбинация:* и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках- сед, наклон к прямым ногам- упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами-

кувырок вперед- встать, руки в стороны.

**Девочки:** кувырок назад в полушпагат. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед- перекат назад- стойка на лопатках- сед, наклон вперед к прямым ногам- встать- мост с помощью- встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат. Ритмическая гимнастика . *Опорные прыжки:* Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

**Легкая атлетика . Беговые упражнения:** ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темп: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин. кроссовый бег; бег на 1500м. варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. то же с пассивным противодействием. штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по правилам.

**Волейбол:** стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **9 класс**

**Знания о физической культуре .История физической культуры . Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)**

### **Физическая культура (основные понятия). Адаптивная физическая культура**

*Профессионально-прикладная физическая подготовка.* Физическая культура человека. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков). Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.*

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации.* Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

*Акробатическая комбинация:* Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

*Акробатическая комбинация:* Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °. Ритмическая гимнастика (девочки) : стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки.* Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. Девочки: из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °. Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м; до 70 м. бег на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе от 20 минут; кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:* метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м). метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры.** *Баскетбол:* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,

остановка, поворот, ускорение); ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м; то же с пассивным противодействием; броски одной и двумя руками в прыжке; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по правилам.

*Волейбол* : стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. передача мяча сверху, стоя спиной к цели; нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи; прием мяча отраженного сеткой; игра по упрощенным правилам волейбола.

**Подготовка к выполнению видов испытаний** .Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок») с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов на изучение	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
<b>5 класс</b>			
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика</b>	17	- побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
	<i>1.1. Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. История л.а.</i>	1	формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
	<i>1.2. Беговые упражнения</i>	6	- воспитывать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
	Бег 30 м,с. Бег 60 м,с. Бег 200 м,с Бег 300 м,с.	2	- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
	Бег 500 м,с Бег 1000 м,с Бег 1500 м,с	2	- воспитание патриотизма на достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;
	Шестиминутный бег (М) Челночный бег 4х9 м. (сек)	2	- физическое воспитание на основе выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	<i>1.3. Прыжковые упражнения</i>	5	
	Прыжок в длину с места (см)	2	
	Прыжок в длину с разбега (см)	2	
	Прыжки со скакалкой (раз в 1)	1	
	<i>1.4. Метания малого мяча</i>	5	
	Метание малого мяча на дальность (150 г), м	2	
	Метание гранаты (500 гр), м	3	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол</b>	18	
	<i>2.1. Знания о физической культуре</i>	2	- организация групповой работы или работы, <b>которая учит</b> командной работе и взаимодействию, игровых методик;
	<i>2.2. Баскетбол</i>	16	- ознакомление с терминологией игр и достижениями российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста.	3	- знать правила и организацию проведения соревнований;
	Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой рукой	2	- владение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
	Остановка прыжком	2	- воспитание умения выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
	Повороты с мячом	3	- владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
	Ловля мяча двумя руками	2	
	Передача мяча двумя руками от груди с места	2	
	Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра	2	

			«Готов к труду и обороне» (ГТО)
<b>3.</b>	<b>Раздел 3: Физическое совершенствование</b> <b>Гимнастика с основами акробатики</b>	16	
	3.1.Инструктаж по ТБ. История гимнастики Знания о физической культуре	1	-организация групповой работы или работы, <b>которая учит</b> командной работе и взаимодействию, игровых методик; - воспитание навыков гигиенических основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - понимание роли гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - воспитывать понимание страховки и практического применения её во время занятий; - ознакомление с методическими основами выполнения гимнастических упражнений; - воспитание патриотизма на достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; - владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	3.2.Акробатические упражнения	6	
	История гимнастики. Прыжки со скакалкой.	3	
	Приземление	3	
	3.3.Опорные прыжки	5	
	Опорный прыжок, наскок в упор присев и соскок прогнувшись	1	
	Опорный прыжок ноги вместе. Простой вис	2	
	Опорный прыжок ноги врозь. Простые упоры.	2	
	3.4.Прикладная подготовка	2	
	3.5.Организаторская подготовка	2	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4 Физическое совершенствование</b> <b>Лыжная подготовка</b>	16	
	4.1.Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта Знания о физической культуре	2	-организация групповой работы или работы в парах с целью воспитания толерантности, уважительного отношения к чужому мнению, отстаивания собственной точки зрения в корректной форме; - формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - воспитывать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - воспитание патриотизма на достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;
	4.2.Освоение лыжных ходов	14	
	Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Техника передвижений на лыжах.	2	
	Лыжные ходы	5	
	Подъем "полуёлочкой"	2	
	Торможение плугом	2	
	Поворот переступанием	3	

			- физическое воспитание на основе выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>5.</b>	<b>Раздел 5 Спортивные игры <i>Волейбол</i></b>	18	
	<i>5.1. Знания о физической культуре Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола</i>	1	- Ознакомление с терминологией игр и достижениями российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
	<i>5.2. Волейбол</i>	17	
	Основные правила игры в волейбол. Стойка. Перемещения	3	- знать правила и организацию проведения соревнований;
	Передача мяча сверху двумя руками	3	- владение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
	Прием мяча снизу над собой	3	- воспитание умения выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
	Нижняя прямая подача	2	
	Передачи и приемы мяча после передвижения	3	- владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	Верхняя прямая подача	3	
<b>6.</b>	<b>Раздел 6 Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i></b>	17	
	6.1. Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. Метания малого мяча	2	- Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
	6.2. Беговые упражнения	6	- воспитывать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
	6.3. Прыжковые упражнения	6	- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
	6.4. Метание мяча	3	- воспитание патриотизма на достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;
			- физическое воспитание на основе выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>Итого за год</b>		102 часа	
<b>6 класс</b>			
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i></b>	17	
	<i>1.1. Техника безопасности</i>	1	- Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
	<i>1.2. Беговые упражнения</i>	8	
	Бег 30 м,с. Бег 60 м,с. Бег 200 м,с Бег 300 м,с.	2	

			- воспитывать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
	Кросс 300 м, (сек.), 500 м, (сек.) 1000 м, (сек.) 1500 м, (сек.)	2	
	Шестиминутный бег (М) Челночный бег 4x9 м. (сек)	4	- воспитание патриотизма на достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;
	<i>1.3.Прыжковые упражнения</i>	4	- физическое воспитание на основе выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	<i>1.4.Метания малого мяча</i>	4	
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол</b>	18	
	<i>2.1.Знания о физической культуре</i>	1	- Ознакомление с терминологией игр и достижениями российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
	<i>2.2.Баскетбол</i>	17	
	ТБ . Основные положения игрока в баскетболе. Стойка баскетболиста	3	- знать правила и организацию проведения соревнований;
	Ведение мяча правой и левой рукой без изменения направления движения	2	- владение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
	Остановки и повороты	2	- воспитание умения выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
	Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока	3	- владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	Ловля и передача мяча	3	
	Штрафной бросок (практика)	2	
	Бросок в кольцо с двух шагов после ведения	2	
<b>3</b>	<b>Раздел 3: Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики</b>	16	
	3.1.Акробатические упражнения	5	- воспитание навыков гигиенических основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
	3.2.Опорные прыжки	5	- понимание роли гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
	3.3. Прикладная подготовка	2	
	3.4 Знания о физической культуре	2	- воспитывать понимание страховки и практического применения её во время занятий;
	3.5.Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	2	- ознакомление с методическими основами выполнения гимнастических упражнений; - воспитание патриотизма на достижениях российских

			спортсменов в различных видах спорта; - владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4.	<b>Раздел 4 Физическое совершенствование</b> <b>Лыжная подготовка</b>	16	
	4.1. Знания о физической культуре (лыжный спорт)	1	- Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - воспитывать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - воспитание патриотизма на достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; - физическое воспитание на основе выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	4.2. Освоение лыжных ходов	15	
	ТБ. Основные строевые приёмы, перестроения. Скользкий шаг	3	
	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	3	
	Спуски в высокой и низкой стойках, стойки отдыха.	3	
	Спуски. Торможение «плугом». Подъём «елочкой» Торможение «упором» Поворот «упором»	2	
	Повороты переступанием на месте	2	
	Одновременный бесшажный ход	2	
5	<b>Раздел 5 Спортивные игры</b> <b>Волейбол</b>	18	
	5.1. Знания о физической культуре	2	- Ознакомление с терминологией игр и достижениями российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - воспитание умения выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	5.2 Волейбол	16	
	ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки	4	
	Передача мяча двумя руками сверху	3	
	Нижняя прямая подача мяча	3	
	Прием подачи мяча	3	
	Отбивание мяча кулаком через сетку	3	
6.	<b>Раздел 6 Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика</b>	17	
	6.1. Знания о физической культуре . Метания малого мяча	1	-Организация групповой работы или работы, <b>которая учит</b> командной работе и взаимодействию, игровых методик; -формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на
	6.2. Беговые упражнения	6	

			физическое развитие и физическую подготовленность;
	6.3. Прыжковые упражнения	5	- воспитывать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
	6.4. Метание мяча	5	- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
			- воспитание патриотизма на достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;
			- физическое воспитание на основе выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>Итого за год</b>		102 часа	
<b>7 класс</b>			
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика</b>	17	
	<i>1.1. Техника безопасности</i>	1	- Организация групповой работы или работы, <b>которая учит</b> командной работе и взаимодействию, игровых методик;
	<i>1.2. Беговые упражнения</i>	8	- побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
	Бег 30 м, с (сек.) . Бег 60 м, с (сек.) . Бег 200 м, с (сек.)	2	- формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
	Кросс 300 м, (сек.) . 500 м, (сек.) . 1000 м, (сек.) . 1500 м, (сек.)	2	- воспитывать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
	Шестиминутный бег (м.) . Челночный бег 4x9 м, (сек.)	2	- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
	Прыжок в длину с места (см.) Прыжок в длину с разбега (см.) Прыжки со скакалкой (раз в 1)	2	- воспитание патриотизма на достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;
	<i>1.3. Прыжковые упражнения</i>	4	- физическое воспитание на основе выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	<i>1.4. Метания малого мяча</i>	4	
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол</b>	18	
	<i>2.1. Знания о физической культуре .</i>	1	- Ознакомление с терминологией игр и достижениями российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
	<i>2.2. Баскетбол</i>	17	- знать правила и организацию проведения соревнований;
	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста.	3	- владение знаниями техники безопасности при проведении
	Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой	2	

	рукой		занятий и соревнований;
	Остановка прыжком	2	- воспитание умения выполнять общеподготовительные и
	Повороты с мячом	3	подводящие упражнения, двигательные действия в
	Ловля мяча двумя руками	2	разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
	Передача мяча двумя руками от груди с места	2	- владение техникой выполнения тестовых испытаний
	Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра	3	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
<b>3</b>	<b>Раздел 3: Физическое совершенствование</b> <b>Гимнастика с основами акробатики</b>	16	«Готов к труду и обороне» (ГТО)
	3.1. Знания о физической культуре	2	- Организация групповой работы или работы, <b>которая учит</b>
	3.2. Акробатические упражнения	5	командной работе и взаимодействию, игровых методик;
	3.3. Опорные прыжки	5	- воспитание навыков гигиенических основ организации
	3.4. Прикладная подготовка. История физической культуры	2	самостоятельных занятий физическими упражнениями,
	3.5. Организаторская подготовка. Физическая культура человека	2	обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной
			направленности, предупреждение травматизма и оказание
			первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
			- понимание роли гимнастических упражнений для
			сохранения правильной осанки, развитие силовых
			способностей и гибкости;
			- воспитывать понимание страховки и практического
			применения её во время занятий;
			- ознакомление с методическими основами выполнения
			гимнастических упражнений;
			- воспитание патриотизма на достижениях российских
			спортсменов в различных видах спорта;
			- владение техникой выполнения тестовых испытаний
			Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
			«Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>4.</b>	<b>Раздел 4 Физическое совершенствование</b> <b>Лыжная подготовка</b>	16	
	4.1. Знания о физической культуре- лыжный спорт	1	- Организация групповой работы или работы, <b>которая учит</b>
	4.2. Освоение лыжных ходов	15	командной работе и взаимодействию, игровых методик;
	Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Техника передвижений на лыжах.	2	- формирование понимания влияния возрастных
	Лыжные ходы	5	особенностей организма и его двигательной функции на
	Подъем "полуёлочкой"	3	физическое развитие и физическую подготовленность;
			- воспитывать умение анализировать техники физических
			упражнений, их освоение и выполнение по показу;
			- овладение навыками выполнения жизненно важных

	Торможение плугом	2	двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - воспитание патриотизма на достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; - физическое воспитание на основе выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Поворот переступанием	3	
<b>5.</b>	<b>Раздел 5 Спортивные игры <i>Волейбол</i></b>	18	
	<i>5.1. Знания о физической культуре</i>	1	- Ознакомление с терминологией игр и достижениями российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - воспитание умения выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	<i>5.2. Волейбол</i>	17	
	ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки	2	
	Передача мяча двумя руками сверху	3	
	Нижняя прямая подача мяча	3	
	Прием подачи мяча	3	
	Отбивание мяча кулаком через сетку	2	
	Передача мяча у сетки	2	
	Передача в прыжке через сетку	2	
	Передача в прыжке через сетку	2	
<b>6.</b>	<b>Раздел 6 Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i></b>	17	
	6.1. Метания малого мяча	1	- Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - воспитывать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - воспитание патриотизма на достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; - физическое воспитание на основе выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	6.2. Метания малого мяча	6	
	6.3. Прыжковые упражнения	5	
	6.4. Метание мяча	5	
Итого за год		102 часа	
<b>8 класс</b>			
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Физическое совершенствование</b>	17	

	<i>Лёгкая атлетика</i>		
	<i>1.1.Техника безопасности</i>	1	-Организация групповой работы или работы, <b>которая учит</b> командной работе и взаимодействию, игровых методик; -побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - воспитывать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - воспитание патриотизма на достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; - физическое воспитание на основе выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	<i>1.2.Беговые упражнения</i>	10	
	Бег 30 м,с (сек.) . Бег 60 м,с (сек.). Бег 200 м,с (сек.)	2	
	Кросс 300 м, (сек.). 500 м, (сек.). 1000 м, (сек.). 1500 м, (сек.)	2	
	Шестиминутный бег (м.). Челночный бег 4x9 м, (сек.)	2	
	Прыжок в длину с места (см.) Прыжок в длину с разбега (см.) Прыжки со скакалкой (раз в 1)	3	
	<i>1.4.Метания малого мяча</i>	3	
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол</b>	18	
	2.1.Знания о физической культуре	1	- Ознакомление с терминологией игр и достижениями российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - воспитание умения выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	2.2. Баскетбол	17	
<b>3</b>	<b>Раздел 3: Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики</b>	16	
	3.1.Знания о физической культуре	1	-Организация групповой работы или работы, <b>которая учит</b> командной работе и взаимодействию, игровых методик; -побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
	3.2.Акробатические упражнения	5	

	3.3.Опорные прыжки	5	- воспитание навыков гигиенических основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - понимание роли гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - воспитывать понимание страховки и практического применения её во время занятий; - ознакомление с методическими основами выполнения гимнастических упражнений; - воспитание патриотизма на достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; - владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	3.4.Прикладная подготовка	2	
	3.5.Организаторская подготовка. История физической культуры	2	
	3.6.Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.ГТО.	1	
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Физическое совершенствование</b> <i>Лыжная подготовка</i> Легкая атлетика	17	
	4.1.Знания о физической культуре (лыжный спорт)	1	-Организация групповой работы или работы, <b>которая учит</b> командной работе и взаимодействию, игровых методик; -побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - воспитывать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - воспитание патриотизма на достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; - физическое воспитание на основе выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	4.2.Освоение лыжных ходов	16	
	Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Техника передвижений на лыжах.	3	
	Лыжные ходы	4	
	Подъем "полуёлочкой"	3	
	Торможение плугом	3	
	Поворот переступанием	3	
<b>5</b>	<b>Раздел 6 Спортивные игры</b> <i>Волейбол</i>	18	
	5.1.Знания о физической культуре	1	- Ознакомление с терминологией игр и достижениями

	<i>5.2 .Волейбол</i>	17	российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - воспитание умения выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки	2	
	Передача мяча двумя руками сверху	3	
	Нижняя прямая подача мяча	3	
	Прием подачи мяча	3	
	Отбивание мяча кулаком через сетку	2	
	Передача мяча у сетки	2	
	Передача в прыжке через сетку	2	
<b>6</b>	<b>Раздел 6 Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i></b>	17	
	6.1.Метания малого мяча	1	- Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - воспитывать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - воспитание патриотизма на достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; - физическое воспитание на основе выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	6.2.Беговые упражнения	5	
	6.3.Прыжковые упражнения	5	
	6.4.Метание мяча	5	
	Итого за год:	102часа	
<b>9 класс</b>			
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i></b>	17	
	<i>1.1Техника безопасности</i>	1	- Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - воспитывать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными
	<i>1.2.Беговые упражнения</i>	10	
	Бег 30 м,с (сек.) . Бег 60 м,с (сек.). Бег 200 м,с (сек.)	2	
	Кросс 300 м, (сек.). 500 м, (сек.). 1000 м, (сек.). 1500 м, (сек.)	2	
	Шестиминутный бег (м.). Челночный бег 4x9 м, (сек.)	2	
	Прыжок в длину с места (см.) Прыжок в длину с разбега	4	

	(см.) Прыжки со скакалкой (раз в 1)		способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
	1.3.Прыжковые упражнения	4	- воспитание патриотизма на достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;
	1.4.Метания малого мяча	4	- физическое воспитание на основе выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>2.</b>	<b>Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол</b>	18.	
	2.1.Знания о физической культуре	1	- Ознакомление с терминологией игр и достижениями российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
	2.2.Баскетбол	17	- знать правила и организацию проведения соревнований;
	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста.	3	- владение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
	Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой рукой	2	- воспитание умения выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
	Остановка прыжком	2	- владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	Повороты с мячом	3	
	Ловля мяча двумя руками	2	
	Передача мяча двумя руками от груди с места	2	
	Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра	3	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3: Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики</b>	16	
	3.1.Знания о физической культуре	1	-Организация групповой работы или работы, <b>которая учит</b> командной работе и взаимодействию, игровых методик;
	3.2.Акробатические упражнения	5	-побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
	3.3Опорные прыжки	5	- воспитание навыков гигиенических основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
	3.4.Прикладная подготовка	3	- понимание роли гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
	3.5.Организаторская подготовка	2	- воспитывать понимание страховки и практического применения её во время занятий;
			- ознакомление с методическими основами выполнения гимнастических упражнений;
			- воспитание патриотизма на достижениях российских

			спортсменов в различных видах спорта; - владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Физическое совершенствование</b> <b>Лыжная подготовка</b>	16	
	4.1.Знания о физической культуре (лыжный спорт)	1	- Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
	4.2.Освоение лыжных ходов	15	- воспитывать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
	Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Техника передвижений на лыжах.	2	- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
	Лыжные ходы	4	- воспитание патриотизма на достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;
	Подъем "полуёлочкой"	3	- физическое воспитание на основе выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Торможение плугом	3	
	Поворот переступанием	3	
<b>5</b>	<b>Раздел 5 Спортивные игры</b> <b>Волейбол</b>	18	
	5.1.Знания о физической культуре	1	- Ознакомление с терминологией игр и достижениями российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
	5.2. Волейбол	17	- знать правила и организацию проведения соревнований;
	ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки	2	- владение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
	Передача мяча двумя руками сверху	3	- воспитание умения выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
	Нижняя прямая подача мяча	3	- владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	Прием подачи мяча	3	
	Отбивание мяча кулаком через сетку	2	
	Передача мяча у сетки	2	
	Передача в прыжке через сетку	2	
<b>6</b>	<b>Раздел 6 Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика</b>	17	
	6.1.Метания малого мяча	1	- Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
	6.2.Беговые упражнения	6	- воспитывать умение анализировать техники физических

	6.3.Прыжковые упражнения	5	упражнений, их освоение и выполнение по показу; - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - воспитание патриотизма на достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; - физическое воспитание на основе выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	6.4.Метание мяча	5	
Итого за год:		102часа	
Итого за 5 лет:		510 часов	