

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"> • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой 	<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>

<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</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p><i>физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i> <i>-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;</i> <i>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> <i>-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i> <i>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i> <i>-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i> <i>-проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i>
---	--

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

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 брусьях. 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»)
5 класс			
1	Раздел 1 Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика	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	
2.	Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол	18	
	<i>2.1. Знания о физической культуре</i>	2	- организация групповой работы или работы, которая учит 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)
3.	Раздел 3: Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики	16	
	3.1.Инструктаж по ТБ. История гимнастики Знания о физической культуре	1	-организация групповой работы или работы, которая учит 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	
4.	Раздел 4 Физическое совершенствование Лыжная подготовка	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).
5.	Раздел 5 Спортивные игры <i>Волейбол</i>	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	
6.	Раздел 6 Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	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).
Итого за год		102 часа	
6 класс			
1	Раздел 1 Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	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	
2	Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол	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	
3	Раздел 3: Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики	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.	Раздел 4 Физическое совершенствование Лыжная подготовка	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	Раздел 5 Спортивные игры Волейбол	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.	Раздел 6 Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика	17	
	6.1. Знания о физической культуре . Метания малого мяча	1	-Организация групповой работы или работы, которая учит 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).
Итого за год		102 часа	
7 класс			
1	Раздел 1 Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика	17	
	<i>1.1. Техника безопасности</i>	1	- Организация групповой работы или работы, которая учит 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	
2	Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол	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	
	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста.	3	- знать правила и организацию проведения соревнований;
	Способы передвижений. Ведение мяча правой и левой	2	- владение знаниями техники безопасности при проведении

	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
3	Раздел 3: Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики	16	«Готов к труду и обороне» (ГТО)
	3.1. Знания о физической культуре	2	- Организация групповой работы или работы, которая учит
	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).
4.	Раздел 4 Физическое совершенствование Лыжная подготовка	16	
	4.1. Знания о физической культуре- лыжный спорт	1	- Организация групповой работы или работы, которая учит
	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	
5.	Раздел 5 Спортивные игры <i>Волейбол</i>	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	
6.	Раздел 6 Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	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	
8 класс			
1	Раздел 1 Физическое совершенствование	17	

	<i>Лёгкая атлетика</i>		
	<i>1.1.Техника безопасности</i>	1	-Организация групповой работы или работы, которая учит 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	
2	Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол	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	
3	Раздел 3: Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики	16	
	3.1.Знания о физической культуре	1	-Организация групповой работы или работы, которая учит 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	
4	Раздел 4 Физическое совершенствование <i>Лыжная подготовка</i> Легкая атлетика	17	
	4.1.Знания о физической культуре (лыжный спорт)	1	-Организация групповой работы или работы, которая учит 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	
5	Раздел 6 Спортивные игры <i>Волейбол</i>	18	
	5.1.Знания о физической культуре	1	- Ознакомление с терминологией игр и достижениями

	<i>5.2. Волейбол</i>	17	<p>российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</p> <p>- знать правила и организацию проведения соревнований;</p> <p>- владение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p> <p>- воспитание умения выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>- владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
	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	
6	Раздел 6 Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	17	
	6.1.Метания малого мяча	1	<p>- Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>- воспитывать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- воспитание патриотизма на достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>- физическое воспитание на основе выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
	6.2.Беговые упражнения	5	
	6.3.Прыжковые упражнения	5	
	6.4.Метание мяча	5	
	Итого за год:	102часа	
9 класс			
1	Раздел 1. Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	17	
	<i>1.1Техника безопасности</i>	1	<p>- Формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>- воспитывать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными</p>
	<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).
2.	Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол	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	
3.	Раздел 3: Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики	16	
	3.1.Знания о физической культуре	1	-Организация групповой работы или работы, которая учит 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).
4	Раздел 4 Физическое совершенствование Лыжная подготовка	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	
5	Раздел 5 Спортивные игры Волейбол	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	
	ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки	2	- знать правила и организацию проведения соревнований;
	Передача мяча двумя руками сверху	3	- владение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
	Нижняя прямая подача мяча	3	- воспитание умения выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
	Прием подачи мяча	3	- владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	Отбивание мяча кулаком через сетку	2	
	Передача мяча у сетки	2	
	Передача в прыжке через сетку	2	
6	Раздел 6 Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика	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	