


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16»  
г. Уссурийска Уссурийского городского округа

«Согласовано»

Завуч по УР МБОУ СОШ №16

 Попова А.А.



# Рабочая программа

## Физическая культура

(наименование учебного предмета, курса, дисциплины, модуля)

**5-9 классы**

**Основное общее образование**

уровень образования

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для основного общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, фундаментального ядра содержания основного общего образования, программы по физической культуре для 5 - 9 классов организаций, осуществляющих образовательную деятельность (Программа курса «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов» под редакцией В. И. Лях, А. А. Зданевич для 5 - 9 классов общеобразовательных организаций).

**Тип организации, осуществляющей образовательную деятельность:**  
общеобразовательная организация.

Рабочая программа по физической культуре составлена на уровень основного общего образования (5-9 классы). Срок реализации программы 5 лет.

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

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний. Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

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

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

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

Общей **целью** образования в области физической культуры является:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
- развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Задачи** предмета:

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

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала «Плавание», «Лыжи» и «Гимнастика с элементами акробатики», часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика", «Кроссовая подготовка» и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В новом стандарте по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития обучающихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа составлена для обучающихся 5- 9 классов.

Программа состоит из разделов:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент);

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент);

«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как *«История физической культуры»*, *«Физическая культура и спорт в современном обществе»*, *«Базовые понятия физической культуры»* и *«Физическая культура человека»*. В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объёму учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»,

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* соотнесена с решением задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема *«Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью»* ориентирована на повышение физической подготовленности обучающихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью) игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «*Прикладно-ориентированные упражнения*» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

Тема «*Упражнения общеразвивающей направленности*» включает в себя физические упражнения на развитие физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

Такая группировка учебного материала позволяет учителю самостоятельно отбирать доступные и наиболее эффективные упражнения для каждой возрастной группы, разрабатывать на их основе оптимальные по функциональному воздействию комплексы и системы физических упражнений, строго не привязывая их к учебной тематике, и планировать требуемую динамику нагрузок в недельном и месячном цикле. Кроме этого, самостоятельный отбор учителем общеразвивающих физических упражнений позволяет учитывать возрастно-половые особенности обучающихся, уровень их физической и двигательной подготовленности, степень освоения ими используемых упражнений.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Основные формы организации образовательной деятельности в основной школе —

- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня,
- спортивные соревнования и праздники,
- занятия в спортивных секциях и кружках,
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью,
- уроки с образовательно-обучающей направленностью и • уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в неё включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной

осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

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

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

Реализованный в программе компетентностный подход согласуется с заявленным в федеральном государственном образовательном стандарте (далее – ФГОС) системнодеятельностным, имеющим общедидактический характер.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

**Физическая культура** как учебная дисциплина входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Курс обеспечивает: укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; формирование у школьников культуры движений, формирование навыков здорового образа жизни.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования предмет «Физическая культура» изучается с 5-го по 9-й класс.

Программа разработана в соответствии с федеральным базисным учебным планом основного общего образования из расчёта 3 час в неделю, по 102 часа в каждом классе. Общее количество уроков в неделю с 5-го по 9-й классы составляет 15 часов. Общее число учебных часов за 5 лет обучения составляет 510 часов.

в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели),

в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели),

в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели),

в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели),

в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

#### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по

организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования по географии должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширения опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

*Гражданского воспитания:*

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

- представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

*Патриотического воспитания:*

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию истории видов спорта зарождавшихся в России, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

- ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

*Духовно-нравственного воспитания:*

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;



готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

*Эстетического воспитания:*

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

*Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

*Трудового воспитания:*

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории

образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, и потребностей.

*Экологического воспитания:*

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

*Ценности научного познания:*

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

*Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:*

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся взаимодействовать в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределённости, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее — оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты

совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурнооздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:** приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**5 класс**

№ п/п	Название раздела (темы)	Содержание учебного раздела (темы)	Количество часов
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<i>История физической культуры</i> Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. <i>Физическая культура (основные понятия)</i> Физическое развитие человека. <i>Физическая культура человека</i> Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	4

2.	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Выявлять факторы ТБ при занятиях ФК и своевременно устранять их.</p> <p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями</p>	в процессе уроков
----	--	---	-------------------

		физического развития определять их приросты. Самонаблюдение и самоконтроль.	
--	--	---	--

<b>Физическое совершенствование</b>			
-------------------------------------	--	--	--

3.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.</p> <p>- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>- 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).</p>	в процессе уроков
----	--	--	-------------------

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

4.	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений. Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки. Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.</p> <p><i>Организуящие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение и перестроение на месте;</li> <li>- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;</li> <li>- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;</li> </ul> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> -кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках.</p> <p>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.</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стилизованные общеразвивающие упражнения.</li> </ul>	9
----	--	---	---

		<p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</li> </ul>	
5.	<b>Прикладноориентированная подготовка</b>	<p><i>Прикладно-ориентированные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);</li> <li>- приземление на точность и сохранение равновесия;</li> <li>- преодоление полос препятствий.</li> </ul> <p><i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i></p> <p>Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</li> </ul> <p><i>Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;</li> <li>- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.</li> <li>- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;</li> <li>- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</li> </ul>	в процессе уроков



6.	<b>Легкая атлетика</b>	<p><i>Беговые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие дистанции: <i>от 10 до 15 м;</i></li> <li>- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;</li> <li>- высокий старт;</li> <li>- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; - кроссовый бег; <i>бег на 1000м.</i></li> <li>- варианты челночного бега 3x10 м.</li> </ul> <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с <i>7-9 шагов</i> разбега способом «согнув ноги»;</li> </ul> <p><i>Метание малого мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание теннисного мяча с места на дальность</li> </ul>	22
----	------------------------	---	----

		<p>отскока от стены;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;</li> <li>- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;</li> </ul>	
7.	<b>Баскетбол</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;</li> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> </ul>	10

		- игра по правилам.	
8.	<b>Волейбол</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу <i>на месте в паре, через сетку</i>;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- игра по упрощенным правилам миниволейбола.</li> </ul>	10
9.	<b>Ф у т б о л ( м и н и - ф у т б о л )</b>	Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	6

		Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.	
10.	<b>Кроссовая подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)</b>		7
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>

### 6 класс

№ п/п	Название раздела (темы)	Содержание учебного раздела (темы)	Количество часов
1.	<b>Знания физической культуре</b>	<p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Физическая культура (основные понятия)</p> <p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	4

2.	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b></p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>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.</p>	в процессе уроков
3.	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>- Комплексы упражнений физкультминуток и</p>	в процессе уроков

		<p>физкультпауз.</p> <p>- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>- 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).</p>	
--	--	--	--

4.	<b>Гимнастика основами акробатики</b>	<p><b>с</b> <i>Организирующие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение и перестроение на месте;</li> <li>- строевой шаг; размыкание и смыкание.</li> </ul> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> -два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.</p> <p>Акробатическая комбинация. Мальчики и девочки: и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назадстойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стилизованные общеразвивающие упражнения. <i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i></li> <li>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</li> </ul>	9
5.	<b>Прикладноориентированная подготовка</b>	<p><i>Прикладно-ориентированные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);</li> <li>- приземление на точность и сохранение равновесия;</li> <li>- преодоление полос препятствий.</li> </ul> <p><i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i></p> <p>Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</li> </ul> <p><i>Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в</li> </ul>	в процессе уроков

		<p>положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. - комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;</li> <li>- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</li> </ul> <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;</li> <li>- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;</li> <li>- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;</li> <li>- прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силы</li> <li>- подтягивание в висе и отжимание в упоре;</li> <li>- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);</li> <li>- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;</li> <li>- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;</li> <li>- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).</li> </ul>	
--	--	--	--

6.	<b>Легкая атлетика</b>	<p><i>Беговые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;</li> <li>- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м;</li> <li>- высокий старт;</li> <li>- бег в равномерном темпе до 15 минут; - кроссовый бег; бег на 1200м.</li> <li>- варианты челночного бега 3x10 м.</li> </ul> <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;</li> </ul> <p><i>Метание малого мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;</li> <li>- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;</li> </ul>	22
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.</li> </ul>	

7.	<b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;</li> <li>по прямой, с изменением направления движения и скорости;</li> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди <i>на месте и в движении</i>;</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча <i>на месте</i>; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</li> </ul> <p>броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по правилам. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.</li> </ul>	10
8.	<b>Волейбол</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- игра по упрощенным правилам мини-</li> </ul>	10



		волейбола. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на	
		задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.	
9.	<b>Ф у т б о л ( м и н и - ф у т б о л )</b>	Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.  Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.	6
10.	<b>Кроссовая подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)</b>		7
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>

№ п/п	Название раздела (темы)	Содержание учебного раздела (темы)	Количество часов
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<i>История физической культуры</i> Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. <i>Физическая культура (основные понятия)</i> Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка <i>Физическая культура человека</i> Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	4
2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление	в процессе уроков

		индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).	
3.	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой. Физкультурнооздоровительная деятельность</b>	Самонаблюдение и самоконтроль.  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).	в процессе уроков

4.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<p><i>Организующие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение и перестроение на месте;</li> <li>- выполнение команд "Пол-оборота направо!"</li> <li>- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".</li> </ul> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i></p> <p>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.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назадстойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встатьупор присев-кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стилизованные общеразвивающие упражнения.</li> </ul> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</li> </ul>	9
----	---	--	---

--	--	--	--

5.	<b>Прикладноориентированная подготовка</b>	<p><i>Прикладно-ориентированные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);</li> <li>- приземление на точность и сохранение равновесия;</li> <li>- преодоление полос препятствий.</li> </ul> <p><i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i></p> <p>Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</li> </ul> <p><i>Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;</li> <li>- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.</li> <li>- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;</li> <li>- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</li> </ul> <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;</li> <li>- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;</li> <li>- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;</li> <li>- прыжки на точность отталкивания</li> </ul>	в процессе уроков
----	--	---	-------------------

		<p>и приземления. <i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);</li><li>- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;</li><li>- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;</li><li>- метание набивного мяча из различных исходных положений;</li><li>- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без</li></ul>	
--	--	---	--

		потери качества выполнения).	
б.	<b>Легкая атлетика</b>	<p><i>Беговые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- высокий старт;</li> <li>- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.</li> <li>- кроссовый бег; бег на 1500м.</li> <li>- варианты челночного бега 3x10 м.</li> </ul> <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;</li> </ul> <p><i>Метание малого мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;</li> <li>- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;</li> <li>- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;</li> </ul>	24

7.	<b>Баскетбол</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;</li> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.</li> <li>- то же с пассивным противодействием.</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по правилам.</li> </ul>	10
8.	<b>Волейбол</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> </ul>	10
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- игра по упрощенным правилам миниволейбола.</li> </ul>	

9.	<b>Ф у т б о л</b>	Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (минифутбол) по правилам.	5
10.	<b>Кроссовая подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)</b>		6
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>

### 8 класс

№ п/п	Название раздела (темы)	Содержание учебного раздела (темы)	Количество часов
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<i>История физической культуры</i> Физическая культура в современном обществе. <i>Физическая культура (основные понятия)</i> Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. <i>Физическая культура человека</i>	4
2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.	в процессе уроков



3.	<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p> <p><b>Физкультурнооздоровительная деятельность</b></p>	<p>Оценка эффективности занятий физкультурнооздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p> <p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.</li> <li>- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.</li> </ul> <p>Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	в процессе уроков
----	--	---	-------------------

4.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<p><i>Организующие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение и перестроение на месте;</li> <li>-команда "Прямо!";</li> <li>-повороты в движении направо, налево.</li> </ul> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p> <p>Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.</p> <p>Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.</p> <p>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 °</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стилизованные общеразвивающие упражнения.</li> </ul> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</li> </ul>	9
----	---	---	---

--	--	--	--

5.	<b>Прикладноориентированная подготовка</b>	<p><i>Прикладно-ориентированные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);</li> <li>- приземление на точность и сохранение равновесия;</li> <li>- преодоление полос препятствий.</li> </ul> <p><i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i></p> <p><i>Общезначительная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</li> </ul> <p><i>Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;</li> <li>- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.</li> <li>- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;</li> <li>- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</li> </ul> <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;</li> <li>- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;</li> <li>- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;</li> <li>- прыжки на точность отталкивания</li> </ul>	в процессе уроков
----	--	--	-------------------

		<p>и приземления. <i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);</li> <li>- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;</li> <li>- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;</li> <li>- метание набивного мяча из различных исходных положений;</li> <li>- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без</li> </ul>	
--	--	---	--

		потери качества выполнения).	
б.	<b>Легкая атлетика</b>	<p><i>Беговые упражнения:</i> низкий старт до 30 м; - от 70 до 80 м; - до 70 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на результат 60 м;</li> <li>- высокий старт;</li> <li>- бег в равномерном темпе от 20 минут;</li> <li>- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).</li> <li>- варианты челночного бега 3x10 м.</li> </ul> <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; <i>Метание малого мяча:</i></li> <li>- 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.</li> </ul>	24

7.	<b>Баскетбол</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;</li> <li>- то же с пассивным противодействием;</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по правилам. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</li> </ul>	10
----	------------------	--	----

8.	<b>Волейбол</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- передача мяча над собой, во встречных колоннах.</li> </ul> <p>-отбивание кулаком через сетку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игра по упрощенным правилам волейбола. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</li> </ul>	10
9.	<b>Ф у т б о л</b>	<p>Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.</p>	5
10.	<b>Кроссовая подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)</b>		6
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>

### 9 класс

№ п/п	Название раздела (темы)	Содержание учебного раздела (темы)	Количество часов
-------	-------------------------	------------------------------------	------------------

1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<p><i>История физической культуры</i></p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p> <p><i>Физическая культура (основные понятия)</i></p> <p>Адаптивная физическая культура</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p><i>Физическая культура человека</i></p> <p>Восстановительный массаж.</p> <p>Проведение банных процедур.</p>	6
----	-------------------------------------	--	---

		Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	
2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.</li> <li>- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.</li> </ul> <p>Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	в процессе уроков



3.	<b>Гимнастика основами акробатики</b>	<p><b>с</b> <i>Организирующие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение и перестроение на месте;</li> <li>- 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.</li> </ul> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i></p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.</p> <p>Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.</p> <p>Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.</p> <p>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</p>	9
----	---------------------------------------	---	---

		<p>вверх с поворотом на 360 °</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стилизованные общеразвивающие упражнения. <i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i></li> <li>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</li> </ul>	
--	--	--	--

4.	<b>Прикладноориентированная подготовка</b>	<p><i>Прикладно-ориентированные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазанье по канату (мальчики);</li> <li>- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);</li> <li>- приземление на точность и сохранение равновесия;</li> <li>- преодоление полос препятствий.</li> </ul> <p><i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i></p> <p><i>Общезначительная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.</li> </ul> <p><i>Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;</li> <li>- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.</li> <li>- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;</li> <li>- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</li> </ul> <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;</li> <li>- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;</li> <li>- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;</li> </ul>	в процессе уроков
----	--	--	-------------------

		<ul style="list-style-type: none"><li>- прыжки на точность отталкивания и приземления. <i>Развитие силы</i></li><li>- подтягивание в висе и отжимание в упоре;</li></ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);</li> <li>- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;</li> <li>-поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;</li> <li>-комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).</li> </ul>	
5.	<b>Легкая атлетика</b>	<p><i>Беговые упражнения:</i> низкий старт до 30 м; - от 70 до 80 м; - до 70 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на результат 60 м;</li> <li>- высокий старт;</li> <li>- бег в равномерном темпе от 20 минут;</li> <li>- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).</li> <li>- варианты челночного бега 3x10 м.</li> </ul> <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; <i>Метание малого мяча:</i></li> <li>- 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.</li> </ul>	22

6.	<b>Баскетбол</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;</li> </ul>	10
----	------------------	---	----

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- то же с пассивным противодействием;</li> <li>- броски одной и двумя руками в прыжке;</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам.</li> </ul> <p>Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	
--	--	--	--

7.	<b>Волейбол</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками; - передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.</li> <li>-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;</li> <li>- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;</li> <li>-прием мяча отраженного сеткой.</li> <li>- игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.</li> </ul>	10
8.	<b>Ф у т б о л</b>	<p>Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	5
9.	<b>Кроссовая подготовка.</b>		6
	<b>Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)</b>		
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Тематическое планирование на 5 класс

№ п/п	Тематический раздел	Количество часов для изучения	Характеристика видов деятельности обучающихся
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.);</li> <li>• обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>• характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>• характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание, правила соревнований. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения.</li> </ul>
2.	<b>Способы двигательной деятельности</b>	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</li> <li>• содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>			

3.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью, составлять и</li> </ul>
----	--	-------------------	---

			выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>		
4.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>описывать технику гимнастических упражнений и осваивать её, избегая ошибок, соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений;</li> <li>анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их;</li> <li>составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений;</li> <li>формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо, сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;</li> <li>выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;</li> <li>осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки;</li> <li>оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений;</li> <li>анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки.</li> </ul>



5.	<b>Прикладноориентированная подготовка</b>	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>• принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</li> <li>• предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</li> <li>• организовывать и проводить самостоятельно занятия прикладной физической подготовкой, составлять их</li> </ul>
----	--	-------------------	---

			<p>содержание и планировать в системе занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять прикладные упражнения, контролировать физическую нагрузку по ЧСС;</li> <li>• преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</li> </ul>
--	--	--	---

6.	<b>Легкая атлетика</b>	22	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения;</li> <li>• применять беговые упражнения для развития физических качеств;</li> <li>• включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК;</li> <li>• соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений;</li> <li>• описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</li> <li>• применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности;</li> <li>• проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>			
7.	<b>Баскетбол</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и устранять ошибки;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности;</li> <li>• моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий;</li> <li>• выполнять правила игры, играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);</li> <li>• проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и</li> </ul>

			<p>соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</li> <li>• взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</li> <li>• организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры;</li> <li>• описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</li> <li>• применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</li> </ul>
--	--	--	--

8.	<b>Волейбол</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности;</li> <li>• выполнять правила игры, играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);</li> <li>• проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;</li> <li>• организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;</li> <li>• описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</li> <li>• моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности;</li> <li>• определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств;</li> <li>• применять правила подбора</li> </ul>
			одежды на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.

9.	<b>Футбол (мини футбол)</b>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками;</li> <li>• описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и устранять ошибки;</li> <li>• моделировать технику игровых действий и выполнять правила игры, играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);</li> <li>• проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;</li> <li>• «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</li> <li>• взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.</li> </ul>
10.	<b>Кроссовая подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)</b>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой;</li> <li>• выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по баскетболу, по футболу.</li> </ul>
	<b>ИТОГО:</b>	68	

### Тематическое планирование на 6 класс

№ п/п	Тематический раздел	Количество часов для изучения	Характеристика видов деятельности обучающихся
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети</li> </ul>

		<p>Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>• обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;</li> <li>• составлять содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>• раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях;</li> <li>• регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам;</li> <li>• планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части.</li> </ul>
--	--	---

2.	<b>Способы двигательной деятельности</b>	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</li> <li>• содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;</li> <li>• формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физическими упражнениями</li> </ul>
----	--	-------------------	---

			<p>оздоровительной и тренировочной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности</li> </ul> <p>составлять содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</p>
--	--	--	--

<b>Физическое совершенствование</b>			
3.	<b>Физкультурнооздоровительная деятельность</b>	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий;</li> <li>• планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</li> <li>• содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физическими упражнениями</li> </ul>

			оздоровительной и тренировочной направленности.
	<b>Спортивно-оздоровительная направленностью деятельность с общеразвивающей</b>		
4.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее, избегая ошибок;</li> <li>• соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений;</li> <li>• анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их;</li> <li>• составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений;</li> <li>• формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо, сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;</li> <li>• выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов.</li> </ul>
			комбинацию из четырёх элементов.



5.	<b>Прикладноориентированная подготовка</b>	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>• управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</li> <li>• принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</li> <li>• предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</li> <li>• организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</li> <li>• владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий;</li> <li>• организовывать и проводить самостоятельно занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой;</li> <li>• применять прикладные упражнения, контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</li> </ul>
----	--	-------------------	--

6.	<b>Легкая атлетика</b>	22	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения;</li> <li>• применять беговые упражнения для развития физических качеств;</li> <li>• выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности;</li> </ul>
----	------------------------	----	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, с выявлением ошибок;</li> <li>• применять упражнения для развития физических качеств;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча соблюдать правила безопасности;</li> <li>• описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности;</li> <li>• проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>			

7.	<b>Баскетбол</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать и устранять ошибки;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности;</li> <li>• моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий;</li> <li>• выполнять правила игры, играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);</li> <li>• проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;</li> <li>• «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</li> <li>• взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</li> <li>• организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры;</li> <li>• описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их</li> </ul>
----	------------------	----	---

			<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</li> </ul>
--	--	--	--

8.	<b>Волейбол</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности;</li> <li>• выполнять правила игры, играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);</li> <li>• проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;</li> <li>• организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;</li> <li>• описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</li> <li>• моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности;</li> <li>• определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств;</li> <li>• применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</li> </ul>
9.	<b>Футбол (мини футбол)</b>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками;</li> <li>• описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и устранять ошибки;</li> <li>• моделировать технику игровых действий и выполнять правила игры, играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);</li> <li>• проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и</li> </ul>

			<p>соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</li> <li>• взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.</li> </ul>
10.	<b>Кроссовая подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)</b>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой;</li> <li>• выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по баскетболу, по футболу.</li> </ul>
	<b>ИТОГО:</b>	68	

### Тематическое планирование на 7 класс

№ п/п	Тематический раздел	Количество часов для изучения	Характеристика видов деятельности обучающихся
-------	---------------------	-------------------------------	---

1.	<b>Знания о физической культуре</b>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть 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;</li> <li>• обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением</li> </ul>
----	-------------------------------------	---	---

			<p>здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</li> <li>• определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;</li> <li>• уметь составлять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определять дозировку температурных режимов, правилами безопасности при проведении закаливающих процедур;</li> <li>• регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам;</li> <li>• планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки.</li> </ul>
--	--	--	---

2.	<b>Способы двигательной деятельности</b>	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</li> <li>• содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;</li> <li>• формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;</li> <li>• составлять содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
----	--	-------------------	---

<b>Физическое совершенствование</b>			
3.	<b>Физкультурнооздоровительная деятельность</b>	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.</li> </ul>

4.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывать технику гимнастических упражнений осваивать её, избегая ошибок;</li> <li>• соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений;</li> <li>• анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их;</li> <li>• составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений;</li> <li>• формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо, сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;</li> <li>• выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;</li> <li>• спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью;</li> <li>• осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки;</li> <li>• оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений. анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки.</li> </ul>
5.	<b>Прикладноориентированная подготовка</b>	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>• управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</li> <li>• принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</li> <li>• предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных</li> </ul>



		<p>ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</li> <li>• организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</li> <li>• владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий;</li> <li>• организовывать и проводить самостоятельно занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой;</li> <li>• применять прикладные упражнения, контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</li> </ul>
--	--	--

6.	<b>Легкая атлетика</b>	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения;</li> <li>• применять беговые упражнения для развития физических качеств;</li> <li>• выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности;</li> <li>• описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, с выявлением ошибок;</li> <li>• применять упражнения для развития физических качеств;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча, соблюдать правила безопасности;</li> <li>• описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения;</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>			

7.	<b>Баскетбол</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками;</li> <li>• описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать и устранять ошибки;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности;</li> <li>• моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий;</li> <li>• выполнять правила игры, играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);</li> <li>• проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;</li> <li>• «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</li> <li>• взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</li> <li>• организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ;</li> <li>• применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру.</li> </ul>
8.	<b>Волейбол</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять правила игры, играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);</li> <li>• проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;</li> <li>• организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;</li> <li>• описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</li> <li>• моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности;</li> <li>• определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств;</li> <li>• применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ;</li> <li>• выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</li> </ul>
--	--	--	---

9.	<b>Футбол (мини футбол)</b>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками;</li> <li>• описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и устранять ошибки;</li> <li>• моделировать технику игровых действий и выполнять правила игры, играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);</li> <li>• проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;</li> <li>• взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками,</li> </ul>
			оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
10.	<b>Кроссовая подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)</b>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой;</li> <li>• выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по баскетболу, по футболу.</li> </ul>
	<b>ИТОГО:</b>	68	

### Тематическое планирование на 8 класс

№ п/п	Тематический раздел	Количество часов для изучения	Характеристика видов деятельности обучающихся
-------	---------------------	-------------------------------	---

1.	<b>Знания о физической культуре</b>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;</li> <li>• характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</li> <li>• определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них;</li> <li>• подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки;</li> <li>• регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам;</li> <li>• планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части;</li> <li>• раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать</li> </ul>
----	-------------------------------------	---	--

			<p>основные правила её освоения самостоятельных занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul>
--	--	--	---

2.	<p><b>Способы двигательной деятельности</b></p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p>	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</li> <li>• содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;</li> <li>• формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлять содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>			
3.	<p><b>Физкультурнооздоровительная деятельность</b></p>	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий;</li> <li>• планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</li> <li>• содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</li> </ul>

<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>		
4.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• описывать технику гимнастических упражнений и осваивать её, избегая ошибок;</li> <li>• соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений;</li> <li>• анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их;</li> <li>• составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений;</li> <li>• формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо, сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;</li> <li>• выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;</li> <li>• осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки;</li> <li>• оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений;</li> <li>• анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки.</li> </ul>



5.	<b>Прикладноориентированная подготовка</b>	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>• управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</li> <li>• принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</li> <li>• предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</li> <li>• организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности,</li> </ul>
----	--	-------------------	---

			<p>обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий;</li> <li>• организовывать и проводить самостоятельно занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой;</li> <li>• применять прикладные упражнения, контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</li> </ul>
--	--	--	--

6.	<b>Легкая атлетика</b>	22	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения;</li> <li>• применять беговые упражнения для развития физических качеств;</li> <li>• выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности;</li> <li>• описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, с выявлением ошибок;</li> <li>• применять упражнения для развития физических качеств;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча соблюдать правила безопасности;</li> <li>• описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>			
7.	<b>Баскетбол</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками;</li> <li>• описывать технику игровых</li> </ul>

		<p>действий и приёмов, осваивать и устранять ошибки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности;</li> <li>• моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий;</li> <li>• выполнять правила игры, играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);</li> <li>• проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;</li> <li>• «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</li> <li>• взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</li> <li>• организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ;</li> <li>• применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</li> </ul>
--	--	---

8.	<b>Волейбол</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности;</li> <li>• выполнять правила игры, играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);</li> <li>• проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;</li> <li>• организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;</li> </ul>
----	-----------------	----	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</li> <li>• моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности;</li> <li>• определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств;</li> <li>• применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ;</li> <li>• выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</li> </ul>
--	--	--	--

9.	<b>Футбол (мини футбол)</b>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками;</li> <li>• описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать и устранять ошибки;</li> <li>• моделировать технику игровых действий и выполнять правила игры, играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);</li> <li>• проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;</li> <li>• «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</li> <li>• взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.</li> </ul>
10.	<b>Кроссовая подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)</b>	7	
	<b>ИТОГО:</b>	68	

### Тематическое планирование на 9 класс

№ п/п	Тематический раздел	Количество часов для изучения	Характеристика видов деятельности обучающихся
-------	---------------------	-------------------------------	---

1.	<b>Знания о физической культуре</b>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;</li> <li>• характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</li> <li>• определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них;</li> <li>• подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки;</li> <li>• регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам;</li> <li>• планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части;</li> <li>• раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях;</li> <li>• характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul>
2.	<b>Способы двигательной деятельности</b>	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>• содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;</li> <li>• формулировать цель и задачи</li> </ul>

			<p>индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать и проводить занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлять содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>			
3.	<b>Физкультурнооздоровительная деятельность</b>	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий;</li> <li>• планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</li> <li>• содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.</li> </ul>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>			

4.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывать технику гимнастических упражнений и осваивать её, избегая ошибок, соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений;</li> <li>• анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их;</li> <li>• составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений;</li> <li>• формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо, сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;</li> <li>• выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов,</li> </ul>
----	---	---	--

			<p>осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений;</li> <li>• анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки.</li> </ul>
--	--	--	--



5.	<b>Прикладноориентированная подготовка</b>	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>• управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</li> <li>• принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</li> <li>• предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</li> <li>• преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</li> <li>• организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</li> <li>• владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий;</li> <li>• Организовывать и проводить самостоятельно занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой;</li> <li>• применять прикладные упражнения, контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</li> </ul>
6.	<b>Легкая атлетика</b>	22	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывать технику выполнения беговых упражнений; осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• применять беговые упражнения для развития физических качеств;</li> <li>• выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности;</li> <li>• описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, с выявлением ошибок;</li> <li>• применять упражнения для развития физических качеств;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча соблюдать правила безопасности;</li> <li>• описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности;</li> <li>• проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</li> </ul>
<b>Спортивные игры</b>			

7.	<b>Баскетбол</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками;</li> <li>• описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать и устранять ошибки;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности;</li> <li>• моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий;</li> <li>• выполнять правила игры, играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);</li> <li>• проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;</li> <li>• «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных</li> </ul>
----	------------------	----	---

			<p>физических способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</li> <li>• организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ;</li> <li>• применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</li> </ul>
--	--	--	--

8.	<b>Волейбол</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности;</li> <li>• выполнять правила игры, играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);</li> <li>• проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;</li> <li>• организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;</li> <li>• описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</li> <li>• моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности;</li> <li>• определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств;</li> <li>• применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники</li> </ul>
			<p>игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</li> </ul>

9.	<b>Футбол (мини футбол)</b>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками;</li> <li>• описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и устранять ошибки;</li> <li>• моделировать технику игровых действий и выполнять правила игры, играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);</li> <li>• проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;</li> <li>• «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</li> <li>• взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.</li> </ul>
10.	<b>Кроссовая подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)</b>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой;</li> <li>• выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по баскетболу, по футболу.</li> </ul>
	<b>ИТОГО:</b>	68	

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **УМК**

1. Учебник "Физическая культура 5-7 класс / Под ред. Виленского М.Я. Просвещение, 2012.
2. Учебник "Физическая культура 8-9 Лях В.И., Маслов М.В. Просвещение, 2012.

### **Литература для учителя**

1. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. –2-е изд. - М.:Просвещение, 2012.)
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.
3. Стандарт основного общего образования по физической культуре.

### **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по физической культуре**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

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

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

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материальнотехнического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1.	Щит баскетбольный игровой	Д	
2.	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3.	Стенка гимнастическая	Г	
4.	Скамейки гимнастические	Г	
5.	Ворота, трансформируемые для гандбола и минифутбола	Д	
6.	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
7.	Комплект матов гимнастических	Г	
8.	Перекладина навесная универсальная	Д	
9.	Аптечка медицинская	Д	
10.	Стол для настольного тенниса	Д	
11.	Комплект для настольного тенниса	Г	
12.	Мячи футбольные	Г	
13.	Мячи баскетбольные	Г	
14.	Мячи волейбольные	Г	
15.	Сетка волейбольная	Д	
16.	Спортивный зал		
17.	Пришкольный стадион (площадка)		
18.	Легкоатлетическая дорожка	Д	
19.	Сектор для прыжков в длину	Д	
20.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
21.	Гимнастический городок	Д	
22.	Полоса препятствий	Д	

### **8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## Знания о физической культуре

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></li> <li>• <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;</i></li> <li>• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• составлять комплексы физических</li> </ul>	<p>□ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической</p>
<p>упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>	<p>подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li> </ul>

### Физическое совершенствование

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
---------------------	--



<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять легкоатлетические</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> </ul>
<p>упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>□ выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>□ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>□ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>□ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</li> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> <li>• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.</li> </ul>

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

*Уровень подготовки обучающихся*

**5 класс**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26

**6 класс**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90

Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

### 7 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

### 8 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10

Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28

### 9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230

