

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей физической  
культуры  
протокол № 4  
от « 13 » апреля 2018

ПРИНЯТО  
На заседании научно-  
методического совета  
МКОУ «Средняя  
общеобразовательная  
школа №2»  
протокол № 4  
от « 14 » апреля 2018

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МКОУ «Средняя  
общеобразовательная  
школа №2»  
Е.А. Сергеева  
Приказ № 101  
от « 16 » апреля 2018



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 5-9 классов

Автор - составитель: Абрамова Галина Ивановна, учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 классы разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (в действующей редакции)
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
- федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденным приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 (при реализации);
- федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 09.03.2004 № 1312 (при реализации);
- порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
- письмом Рособрнадзора от 16.07.2012 № 05-2680 "О направлении методических рекомендаций о проведении федерального государственного контроля качества образования в образовательных учреждениях";
- примерной программы по учебному предмету "Физическая культура" 5-9 классы: проект. М.: Просвещение, 2012
- Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха, 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – М. : Просвещение, 2013

Нормативными правовыми документами локального уровня:

- уставом МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №2»;
- основной образовательной программой основного общего образования;
- На основе авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевича «Физическая культура» для общеобразовательной школы.

### Статус документа

Рабочая программа включает:

- Пояснительную записку
- Требования к уровню усвоения предмета
- Учебно – тематический план
- Содержание учебного предмета
- Календарно- тематическое планирование
- Список литературы для учителя и учащихся

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

**Цель** школьного образования по физической культуре – 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на 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.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и 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.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных 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.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 3 часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 102 урока в течение года, всего 510 уроков за 5 лет. Их них выделяется 40 часов для изучения превентивного курса «ПУПАВ»

**Таблица распределения количества учебных часов**

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	27	27	27	27	27
3.	Спортивные игры	37	37	37	39	39
4.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	14	14
5.	Лыжная подготовка	12	12	12	14	14
6.	ПУПАВ	8	8	8	8	8
7.	Итого:	102	102	102	102	102

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Личностные* результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных 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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- 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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*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 физкультурно-оздоровительной 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 характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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, так же как и метапредметные, 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;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- 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, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;



- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Класс обучения		5-6 класс	7-9класс
Планируемые результаты			
Личностные результаты		<p>Формирование основ здорового образа жизни; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли учащегося; активное включение в коллективную деятельность, взаимодействие со сверстниками в достижении общих целей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p>	<p>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>
Метапредметные результаты	регулярно	<p>Овладение способностью принимать и реализовывать цели и задачи учебной деятельности, приёмами поиска средств её осуществления. Освоение способов решения проблем творческого и поискового</p>	<p>Самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности. Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.</p>

в н ы е	<p>характера. Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.</p>	<p>Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы подбирать к каждой проблеме (задаче) адекватную ей теоретическую модель. работая по предложенному и самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства. Планировать свою индивидуальную образовательную работу. работать по самостоятельно составленному плану, сверяясь с ним и целью деятельности, исправляя ошибки, используя самостоятельно подобранные средства (в том числе и Интернет).</p> <p>свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся критериев, различая результат и способы действий. самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха. уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности. давать оценку своим личностным качествам и чертам характера, определять направления своего развития.</p>
п о з н а в а т е л ь н ы е	<p>Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; отвечать на вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике; ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать понятия: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p>	<p>Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать понятия: давать определение понятиям на основе изученного на различных предметах учебного материала; строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. представлять информацию в виде конспектов, таблиц, схем, графиков. преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации. Представлять информацию в оптимальной форме в зависимости от адресата. понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты.</p>
к о м м	<p>Давать полный ответ на вопросы учителя, товарищей по классу, участвовать в диалоге на уроке; соблюдать нормы речевого</p>	<p>Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами. учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать</p>

у н и к а т и в н ы е	этикета; принимать участие в коллективных работах, работах парами и группами; контролировать свои действия при совместной работе; договариваться с партнерами и приходить к общему решению, владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой.	ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его. понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. 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 физкультурно-оздоровительной 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.
---	--	--

5 класс

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<p>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</p> <p>вести дневник по физкультурной деятельности составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p>	<p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр</p> <p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <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 подготовленности;</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.</p> <p>выполнять комплексы упражнений лечебной</p>

<p>выполнять общеразвивающие упражнения;          выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;          выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);          выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;          выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;          выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;          выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития</p>	<p>физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;          преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;          осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;          выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
<p>бкласс</p>	
<p>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;          разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;          руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;          руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;          - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;          выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;          выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);          выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p>	<p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;          характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;          определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.          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 подготовленности;          проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p>

<p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;          выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);          выполнять передвижения на лыжах выполнять спуски и торможения на лыжах одним из разученных способов;          выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p>	<p>выполнять комплексы упражнений;          преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;          выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
<p>7 класс</p>	
<p>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;          разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;          руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;          руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;          составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;          - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;          выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;          выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);          выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;          выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p>	<p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;          характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;          определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.          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 подготовленности;          - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.          выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом</p>

<p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</p> <p>выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
<p>8 класс</p>	
<p>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;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных</p>	<p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <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 подготовленности;</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов,</p>

<p>физических качеств, выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</p> <p>выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>обеспечивать их оздоровительную направленность.</p> <p>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
<p>9 класс</p>	
<p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>определять базовые понятия и термины физической культуры.</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках выполнять передвижения на лыжах</p>	<p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. 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 подготовленности;</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.</p> <p>выполнять комплексы упражнений</p>

<p>скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;          выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;          выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;          выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
---	---

**Предметные результаты по классам представлены в виде нормативов двигательной деятельности учащихся**

**5 класс**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 2000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	179	135	134	164	125	124
Метание мяча 150 г в длину (м)	34	27	20	21	17	14
Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				15	10	8
Бег на лыжах 1 км (мин., с)	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км	Без учета времени					
Кросс 1500м (мин., с)	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
Челночный бег 3*10	8,2	8,5	8,6	8,6	9,0	9,1

**6 класс**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 2000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	184	145	144	179	140	139
Метание мяча 150 г в длину (м)	36	29	21	23	18	15
Подтягивание на высокой перекладине из виса	7	5	4			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				17	14	9
Бег на лыжах 2 км (мин., с)	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени					
Кросс 2000м (мин., с)	14,30	15,30	16,30	15,30	16,30	17,30
Челночный бег 3*10	8,0	8,5	8,6	8,4	8,8	9,0



### 7 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,0
Бег 2000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	195	160	159	182	145	144
Метание мяча 150 г в длину (м)	39	31	23	26	19	16
Подтягивание: на высокой перекладине - на низкой перекладине из виса лежа	8	6	5	19	15	11
Бег на лыжах 2 км (мин., с)	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени					
Кросс 2000м (мин., с)	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00
Челночный бег 3*10	7,8	8,3	8,4	8,2	8,7	8,8
Бег 1500м (мин,с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

### 8 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
Бег 2000м (мин,с)	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50
Бег 3000м (мин,с)	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	205	195	185	185	170	160
Метание мяча 150 г в длину (м)	42	37	28	27	21	17
Подтягивание: на высокой перекладине - на низкой перекладине из виса лежа	9	7	6	15	10	6
Бег на лыжах 3 км (мин., с)	18	19	20	20	21	23
Челночный бег 3*10	7,6	8,0	8,7	8,0	8,5	8,7
Кросс 2000м (мин,с)				12,3	13,30	14,30
Кросс 3000м (мин,с)	16,30	17,30	18,30			

### 9 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000м (мин,с)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
Бег 3000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	180	170	155
Метание мяча 150 г в длину (м)	45	40	31	28	23	18
Подтягивание: на высокой перекладине - на низкой перекладине из виса лежа	10	8	7	20	15	10
Бег на лыжах 3 км (мин., с)	17,30	18,00	19,00	19,30	20,00	21,30
Челночный бег 3*10	7,4	7,8	8,2	7,8	8,4	8,6
Кросс 2000м (мин,с)				11,30	12,30	13,30
Кросс 3000м (мин,с)	15,30	16,30	17,30			

## Содержание учебного курса в соответствии с ФГОС Физическая культура как область знаний

### История и современное развитие физической культуры

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### Современное представление о физической культуре( основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря, одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекция осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно- оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры( при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

## Спортивно- оздоровительная деятельность<sup>17</sup>

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах( опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне( девочки), упражнения на перекладине( мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях( мальчики), упражнения на разновысотных брусьях ( девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии(девочки).

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры:** технико- тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.**

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств( силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта( гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

<sup>17</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за

определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

<b>Оценка 5</b>	<b>Оценка 4</b>	<b>Оценка 3</b>	<b>Оценка 2</b>
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

### **II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

<b>Оценка 5</b>	<b>Оценка 4</b>	<b>Оценка 3</b>	<b>Оценка 2</b>
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности в соответствии с учебниками «Физическая культура» 5-7 классы М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Горочкова; «Физическая культура» 8-9 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

5 класс

	Тема	Кол-во часов	Содержание
<b>1</b>	<b>Физическая культура как область знаний ( без выделения часов)</b>		
	<i>История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  Физическая культура в современном обществе.</i>		Страницы истории. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
	<b>Физическая культура человека</b> <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>		Познай себя. Росто-весовые показатели.  Слагаемые здорового образа жизни.
	<i>Коррекция осанки и телосложения. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i>		Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i>		Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.
	<b>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</b>		Ознакомление с историей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</b>		Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели здоровья. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
<b>2</b>	<b>Спортивно- оздоровительная деятельность. (Двигательные умения и навыки)</b>		
	<b>Легкая атлетика 27 часов</b>		
2.1	<i>Беговые упражнения</i>	1	Овладение техникой спринтерского бега История легкой атлетики Высокий старт от 10 до 15м.
2.2	<i>Беговые упражнения</i>	1	Бег с ускорением от 30 до 40м.
2.3	<i>Беговые упражнения</i>	1	Скоростной бег до 40м.
2.4	<i>Беговые упражнения</i>	1	Бег на результат 60м.
2.5	<i>Беговые упражнения</i>	1	Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин
2.6	<i>Беговые упражнения</i>	1	Бег на 1000м
2.7	<i>Прыжковые упражнения</i>	1	Овладение техникой прыжка в длину
2.8	<i>Прыжковые упражнения</i>	1	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
2.9	<i>Прыжковые упражнения</i>	1	Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега

2.10	<i>Метания малого мяча</i>	1	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м)с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние;
2.11	<i>Метания малого мяча</i>	1	Бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу- вверх на заданную и максимальную высоту
2.12	<i>Метания малого мяча</i>	1	Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90, после приседания.
2.13	<i>Кроссовая подготовка</i>	1	Кросс до 15 мин на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.12	<i>Кроссовая подготовка</i>	1	Кросс до 15 мин на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.15	<i>Кроссовая подготовка</i>	1	Кросс до 15 мин на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.16	<i>Кроссовая подготовка</i>	1	Кросс до 15 мин на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.17	<i>Кроссовая подготовка</i>	1	Кросс до 15 мин на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.18	<i>Кроссовая подготовка</i>	1	Кросс до 15 мин на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.19	<i>Развитие выносливости</i>	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
2.20	<i>Развитие выносливости</i>	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
2.21	<i>Развитие выносливости</i>	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
2.22	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	1	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
2.23	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	1	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
2.24	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	1	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
2.25	<i>Развитие скоростных способностей.</i>	1	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
2.26	<i>Развитие скоростных способностей</i>	1	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
2.27	<i>Развитие скоростных способностей</i>	1	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

	<i>Знания о физической культуре.</i>		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований: в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
	<i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки</i>		Упражнения и простейшие программы по развитию выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
	<i>Овладение организаторскими умениями Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</i>		Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
<b>Гимнастика 18 часов</b>			
2.28	<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Организуемые команды и приемы</i>	1	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.
2.29	<i>Организуемые команды и приемы</i>	1	Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.
2.30	<i>Организуемые команды и приемы</i>	1	Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.
2.31	<i>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</i>	1	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеобразовательные упражнения в парах.
2.32	<i>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</i>	1	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеобразовательные упражнения в парах.
2.33	<i>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</i>	1	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(1-3 кг) Девочки: с обручами, большим мячом, палками.
2.34	<i>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</i>	1	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(1-3 кг) Девочки: с обручами, большим мячом, палками.
2.35	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i>	1	Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы; подтягивание их вися лёжа.
2.36	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i>	1	Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы; подтягивание их вися лёжа.
2.37	<i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Опорные прыжки</i>	1	Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см.)
2.38	<i>Опорные прыжки</i>	1	Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см.)



2.39	<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	1	Освоение акробатических упражнений Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
2.40	<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>	1	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
2.41	<i>Развитие координационных способностей</i>	1	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
2.42	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	1	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
2.43	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	1	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
2.44	<i>Развитие гибкости</i>	1	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
2.45	<i>Развитие гибкости</i>	1	
	<i>Знания о физической культуре</i>		Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.
	<i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки</i>		Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
	<i>Овладение организаторскими умениями</i>		Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
<b>Спортивные игры 37 часов</b>			
<b>Баскетбол 21</b>			
2.46	<i>Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности. (в процессе урока)</i>	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
2.47	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
2.48	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

2.49	Освоение ловли и передачи мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника( в парах, в тройках, квадрате, круге).
2.50	Освоение ловли и передачи мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника( в парах, в тройках, квадрате, круге).
2.51	Освоение техники ведения мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой
2.52	Освоение техники ведения мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
2.53	Освоение техники ведения мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
2.54	Освоение техники ведения мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
2.55	Освоение техники ведения мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
2.56	Освоение техники ведения мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
2.57	Овладение техникой бросков	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении( после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние- 3,60м
2.58	Овладение техникой бросков	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении( после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние
2.59	Овладение техникой бросков	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении( после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние
2.60	Овладение техникой бросков	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении( после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние
2.61	Освоение индивидуальной техники защиты	1	Вырывание и выбивание мяча
2.62	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
2.63	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
2.64	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
2.65	Освоение тактики игры	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
2.66	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
<b>Волейбол 10 часов</b>			
2.67	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения в стойке, остановки, ускорения)
2.68	Освоение техники, приема и передачи мяча	1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

2.69	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</i>	1	Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков ( 2:2, 3:2, 3:3)и на укороченных площадках.Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
2.70	<i>Развитие выносливости</i>	1	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин.
2.71	<i>Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей</i>	1	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.
2.72	<i>Освоение техники нижней прямой подачи</i>	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
2.73	<i>Освоение техники прямого нападающего удара</i>	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
2.74	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i>	1	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар
2.75	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i>	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
2.76	<i>Освоение тактики игры</i>	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:6)
	<i>Знания о спортивной игре.</i>		Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений ( быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты( зонная и личная защита). Правила о организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
	<i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</i>		Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.
	<i>Овладение организаторскими умениями</i>		Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
<b>Футбол 6 часов</b>			

2.77	<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</i>	1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.
2.78	<i>Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек.</i>	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
2.79	<i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i>	1	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.
2.80	<i>Овладение техникой ударов по воротам.</i>	1	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
2.81	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i>	1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игры по правилам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
2.82	<i>Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
<b>Лыжная подготовка(лыжные гонки) 12 часов</b>			
2.83	<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</i>	1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.
2.84	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.
2.85	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.
2.86	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.
2.87	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.
2.88	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Подъём «полуёлочкой»..
2.89	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Подъём «полуёлочкой».
2.90	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Торможение «плугом».
2.91	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Поворот переступанием.
2.92	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Передвижение на лыжах 3 км.
2.93	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Передвижение на лыжах 3 км.
2.94	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Передвижение на лыжах 3 км.

	<i>Знания</i>		Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах.
	<i>Способы двигательной( физкультурной )активности. Развитие двигательных способностей ( без выделения часов)</i>		
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)</i>		Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость
			<b>Гибкость</b> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов
			<b>Сила</b> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.
			<b>Быстрота</b> Упражнения для развития быстроты движений( скоростных способностей). Упражнения одновременно развивающие силу и быстроту.
			<b>Выносливость</b> Упражнения для развития выносливости.
			<b>Ловкость</b> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.
	<i>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</i>		История туризма в мире и России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в первом туристическом походе.
<b>3</b>	<b><i>ПУПАВ( профилактика употребления психоактивных веществ)</i></b>		
3.94	<i>Основные нормы взаимоотношений в группе. Знакомство.</i>	1	<i>Основные нормы взаимоотношений в группе. Знакомство.</i>
3.96	<i>Умение слушать.</i>	1	<i>Умение слушать.</i>
3.97	<i>Виды и формы общения.</i>	1	<i>Виды и формы общения.</i>
3.98	<i>Слова-паразиты.</i>	1	<i>Слова-паразиты.</i>
3.99	<i>Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор.</i>	1	<i>Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор.</i>
3.100	<i>Агрессивное. Неуверенное поведение и уверенное поведение.</i>	1	<i>Агрессивное. Неуверенное поведение и уверенное поведение.</i>
3.101	<i>Сопrotивление давлению со стороны.</i>	1	<i>Сопrotивление давлению со стороны.</i>
3.102	<i>Умение сказать «нет»</i>	1	<i>Умение сказать «нет»</i>
	<b><i>Итого:</i></b>	102	

В случае не благоприятных погодных условий, возможны замены тем

## 6 класс

Наименование раздела			
<b>1</b>	<b>Физическая культура как область знаний( без выделения часов)</b>		
	<i>История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР) Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i>		<i>История зарождения олимпийского движения в России Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Цель и задачи современного олимпийского движения.</i>
	<b>Физическая культура человека Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием физической подготовленностью.</b>		<i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной)и корригирующей физической культуры.Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.Зрение гимнастика для глаз.Психологические особенности возрастного развития.Физическое самовоспитание.</i>
	<i>Режим дня и его основное содержание Всестороннее и гармоничное физическое развитие</i>		Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена.
	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</i>		Самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Субъективные и объективные показатели самочувствия.
	<i>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</i>		Первая помощь при травмах.Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культуры и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.
	<b>Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки</b>		
	<b>Легкая атлетика 27час</b>		
2.1	<i>Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега</i>	1	Овладение техникой спринтерского бега Высокий старт от15 до 30м.
2.2	<i>Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега</i>	1	Бег с ускорением от 30 до 50м
2.3	<i>Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега</i>	1	Скоростной бег до 50м.
2.4	<i>Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега</i>	1	Бег на результат 60м.
2.5	<i>Беговые упражнения Овладение техникой длительного бега</i>	1	Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе до 15мин.
2.6	<i>Беговые упражнения Овладение техникой длительного бега</i>	1	Овладение техникой длительного бега Бег на 1200м.
2.7	<i>Прыжковые упражнения</i>	1	Овладение техникой прыжка в длину.Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту.Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
2.8	<i>Прыжковые упражнения</i>	1	Овладение техникой прыжка в высотуПрыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в длинуПрыжки в длину с 7-9 шагов разбега
2.9	<i>Прыжковые упражнения</i>	1	Овладение техникой прыжка в длинуПрыжок в длину с места
2.10	<i>Метания малого мяча</i>	1	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м)с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

2.11	<i>Метания малого мяча</i>	1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м)с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча.
2.12	<i>Метания малого мяча</i>	1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м)с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние
2.13	<i>Кроссовая подготовка</i>	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.14	<i>Кроссовая подготовка</i>	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.15	<i>Кроссовая подготовка</i>	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.16	<i>Кроссовая подготовка</i>	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.17	<i>Кроссовая подготовка</i>	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.18	<i>Кроссовая подготовка</i>	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.19	<i>Развитие выносливости</i>	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.20	<i>Развитие выносливости</i>	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.21	<i>Развитие выносливости</i>	1	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.22	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	1	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей.
2.23	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	1	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей.
2.24	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	1	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей.
2.25	<i>Развитие скоростных способностей.</i>	1	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
2.26	<i>Развитие скоростных способностей</i>	1	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
2.27	<i>Развитие скоростных способностей</i>	1	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
	<i>Знания о физической культуре</i>		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
	<i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки</i>		Упражнения и простейшие программы по развитию выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

	<i>Овладение организаторскими умениями</i>		Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
<b>Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 18часов</b>			
2.28	<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</i>	1	<i>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</i>
	<i>Организующие команды и приемы</i>		<i>Освоение строевых упражнений Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте</i>
2.29	<i>Организующие команды и приемы</i>	1	<i>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте</i>
2.30	<i>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</i>	1	<i>Освоение общеобразовательных упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</i>
2.31	<i>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</i>	1	<i>Освоение общеобразовательных упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</i>
2.32	<i>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</i>	1	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(1-3 кг)Девочки: с обручами, большим мячом, палками.</i>
2.33	<i>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</i>	1	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(1-3 кг)Девочки: с обручами, большим мячом, палками.</i>
2.34	<i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Опорные прыжки</i>	1	<i>Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь ( козёл в ширину, высота 100-110 см)</i>
2.35	<i>Опорные прыжки</i>	1	<i>Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь ( козёл в ширину, высота 100-110 см)</i>
2.36	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i>	1	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь из седа на бедре соскок поворотом. Девочки : наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.</i>
2.37	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i>	1	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь из седа на бедре соскок поворотом. Девочки : наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.</i>
2.38	<i>Акробатические упражнения и комбинации Ритмическая гимнастика с элементами хореографии(Д)</i>	1	<i>Освоение акробатических упражнений Два кувырка вперёд слитно; «мост »из положения стоя с помощью. Комплекс ритмической гимнастики</i>
2.39	<b>Акробатические упражнения и комбинации</b>	1	<i>Освоение акробатических упражнений Два кувырка вперёд слитно; «мост »из положения стоя с помощью</i>
2.40	<i>Развитие координационных способностей</i>	1	<i>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле.</i>



2.41	Прикладная физическая подготовка Преодоление полосы препятствий.	1	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря Преодоление полосы препятствий.
2.42	Преодоление полосы препятствий.	1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря Преодоление полосы препятствий
2.43	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
	Перемещение в висах и упорах		
2.44	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой ,броски набивного мяча.
2.45	Развитие гибкости	1	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
	Упражнения на перекладине Упражнения на гимнастическом бревне		
	Знания о физической культуре		Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки		Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
	Овладение организаторскими умениями		Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снаряда; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
<b>Спортивные игры 37 часов</b>			
<b>Баскетбол 21ч</b>			
2.46	Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности. (в процессе урока)	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.Правила техники безопасности.
2.47	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
2.48	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
2.49	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
2.50	Освоение ловли и передачи мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника( в парах, в тройках, квадрате, круге).
2.51	Освоение ловли и передачи мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника( в парах, в тройках, квадрате, круге).
2.52	Освоение ловли и передачи мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника( в парах, в тройках, квадрате, круге).
2.53	Освоение ловли и передачи мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника( в парах, в тройках, квадрате, круге).

2.54	Освоение ловли и передачи мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника( в парах, в тройках, квадрате, круге).
2.55	Освоение техники ведения мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой
2.56	Освоение техники ведения мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
2.57	Освоение техники ведения мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
2.58	Освоение техники ведения мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
2.59	Овладение техникой бросков	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние-3,60м
2.60	Овладение техникой бросков	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние
2.61	Овладение техникой бросков	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние
2.62	Овладение техникой бросков	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние
2.63	Освоение индивидуальной техники защиты	1	Вырывание и выбивание мяча
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
2.64	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
2.65	Освоение тактики игры	1	Технико-тактические Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
2.66	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
<b>Волейбол 10ч</b>			
2.67	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
2.68	Освоение техники, приема и передачи мяча	1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
2.69	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей  Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к	1	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

	<i>согласованию движений и ритму)</i>		
2.70	<i>Развитие выносливости</i>	1	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин.
2.71	<i>Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей</i>	1	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.
2.72	<i>Освоение техники нижней прямой подачи</i>	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку
2.73	<i>Освоение техники прямого нападающего удара</i>	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
2.74	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i>	1	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар
2.75	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i>	1	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей
2.76	<i>Освоение тактики игры</i>	1	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций
	<i>Знания о спортивной игре.</i>		Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты( зонная и личная защита).Правила о организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
	<i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</i>		Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.
	<i>Овладение организаторскими умениями</i>		Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
<b>Футбол 6 часов</b>			
2.77	<i>Краткая характеристика вида спорта.</i> <i>Требования к технике безопасности.</i>	1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек.</i>		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения, остановки, повороты, ускорения).Дальнейшее закрепление техники.
2.78	<i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i>	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой
2.79	<i>Овладение техникой ударов по воротам.</i>	1	Продолжение овладения техникой ударов по мячу

2.80	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i>	1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.
2.81	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i>	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
2.82	<i>Освоение тактики игры</i>	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.
	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>		Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
<b>Лыжная подготовка 12часов</b>			
2.83	<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</i>	1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.
2.84	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Одновременный двухшажный и бесшажный хода.
2.85	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Одновременный двухшажный и бесшажный хода.
2.86	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Подъем «ёлочкой»
2.87	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Торможение и поворот упором
2.88	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Подъем полувелочкой, повороты переступанием.
2.89	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Переход с хода на ход
2.90	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Переход с хода на ход
2.91	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Прохождение дистанции до 3км.
2.92	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Прохождение дистанции до3,5
2.93	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Прохождение дистанции до3,5км.
2.94	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	Бег на лыжах 2 км на результат.
	<i>Знания</i>		Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах.
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей( без выделения отдельных часов)</b>			
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i>		Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость
	<i>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз (подвижных перемен)</i>		<b>Гибкость</b> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.
			<b>Сила</b> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.
			<b>Быстрота</b> Упражнения для развития быстроты движений( скоростных способностей). Упражнения одновременно развивающие силу и быстроту.
			<b>Выносливость</b> Упражнения для развития выносливости.

			<b>Ловкость</b> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.
	<i>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</i>		История туризма в мире и России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в первом туристическом походе
<b>3</b>	<b>ПУПАВ ( профилактика употребления психоактивных веществ)8ч</b>		
	ПУПАВ	8	<i>Стресс. Способы борьбы с ним. Отрицательные эмоции. Как справиться с гневом. Критика, навыки критического мышления. Умения принимать решения. Поведение в конфликтной ситуации. Разрешение конфликта путем совместного принятия решения. Я особенный и себя уважаю. Как подружиться. Как поддерживать дружбу. Как пережить потерю друга. Как прервать не желательную дружбу.  Взаимоотношения с родителями и взрослыми.</i>
3.95	<i>Стресс. Способы борьбы с ним.</i>	1	
3.96	<i>Отрицательные эмоции. Как справиться с гневом.</i>	1	
3.97	<i>Критика, навыки критического мышления.</i>	1	
3.98	<i>Умения принимать решения.</i>	1	
3.99	<i>Поведение в конфликтной ситуации. Разрешение конфликта путем совместного принятия решения.</i>	1	
3.100	<i>Я особенный и себя уважаю.</i>	1	
3.101	<i>Как подружиться. Как поддерживать дружбу. Как пережить потерю друга. Как прервать не желательную дружбу.</i>	1	
3.102	<i>Взаимоотношения с родителями и взрослыми.</i>	1	
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	

В случае не благоприятных погодных условий, возможны замены тем .

#### 7 класс

7 класс			
	Наименование раздела		
<b>1</b>	<b>Физическая культура как область знаний( без выделения отдельных часов)</b>		
	<i>История и современное развитие физической культуры. Современные Олимпийский игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i>		Наши соотечественники- олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр
	<i>Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной)и корректирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения..</i>		Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
	<i>Режим дня и его основное содержание Всестороннее и гармоничное физическое развитие</i>		Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональные питания. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.

	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</i>		Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
	<i>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</i>		Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.
<b>2</b>	<b><i>Физическое совершенствование. Двигательные умения и навыки</i></b>		
	<b><i>Легкая атлетика 27час</i></b>		
2.1	<i>Беговые упражнения</i> Овладение техникой спринтерского бега	<i>1</i>	Овладение техникой спринтерского бега Высокий старт от 30 до 40м.
2.2	<i>Беговые упражнения</i> Овладение техникой спринтерского бега	<i>1</i>	Бег с ускорением от 40 до 60м.
2.3	<i>Беговые упражнения</i> Овладение техникой спринтерского бега	<i>1</i>	Скоростной бег до 60м.
2.4	<i>Беговые упражнения</i> Овладение техникой спринтерского бега	<i>1</i>	Бег на результат 60м.
2.5	<i>Беговые упражнения</i> Овладение техникой длительного бега.	<i>1</i>	Овладение техникой длительного бегаБег в равномерном темпе мальчики до15 мин., девочки до 15мин.
2.6	<i>Беговые упражнения</i> Овладение техникой длительного бега	<i>1</i>	Бег на 1200м.
2.7	<i>Прыжковые упражнения</i> Овладение техникой прыжка в длину	<i>1</i>	Овладение техникой прыжка в длинуПрыжки в длину с9-11 шагов разбега Прыжок в длину с места на результат
2.8	<i>Прыжковые упражнения</i> Овладение техникой прыжка в высоту	<i>1</i>	Овладение техникой прыжка в высотуПроцесс совершенствования прыжка в высоту
2.9	<i>Прыжковые упражнения</i> <i>Прыжок в длину с места</i>	<i>1</i>	Овладение техникой прыжка
2.10	<i>Метания малого мяча</i> Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<i>1</i>	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены места, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м)с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150г с места и на дальность и с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места; с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.
2.11	<i>Метания малого мяча</i> Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<i>1</i>	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены места, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м)с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150г с места и на дальность и с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места; с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.
2.12	<i>Метания малого мяча</i>	<i>1</i>	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены места, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м)с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150г с места и на дальность и с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места; с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

2.13	<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>1</i>	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.14	<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>1</i>	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.15	<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>1</i>	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.16	<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>1</i>	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.17	<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>1</i>	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.18	<i>Кроссовая подготовка</i>	<i>1</i>	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
2.19	<i>Развитие выносливости</i>	<i>1</i>	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты круговая тренировка,
2.20	<i>Развитие выносливости</i>	<i>1</i>	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты круговая тренировка,
2.21	<i>Развитие выносливости</i>	<i>1</i>	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты круговая тренировка,
2.22	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	<i>1</i>	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей.
2.23	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	<i>1</i>	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей.
2.24	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	<i>1</i>	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей.
2.25	<i>Развитие скоростных способностей.</i>	<i>1</i>	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
2.26	<i>Развитие скоростных способностей</i>	<i>1</i>	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
2.27	<i>Развитие скоростных способностей</i>	<i>1</i>	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
	<i>Знания о физической культуре .</i>		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
	<i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки</i>		Упражнения и простейшие программы по развитию выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
	<i>Овладение организаторскими умениями</i>		Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
<b>Гимнастика. Гимнастика с элементами акробатики 18 часов</b>			
2.28	<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</i>	<i>1</i>	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика . Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений
	<i>Организующие команды и приемы</i>		<i>Освоение строевых упражнений</i> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» , «Полшага!», «Полный шаг!»

2.29	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	1	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеобразовательные упражнения в парах.
2.30	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	1	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеобразовательные упражнения в парах.
2.31	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(1-3 кг) Девочки: с обручами, большим мячом, палками.
2.32	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями(1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.
2.33	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	1	Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя, передвижение в вися, махом назад соскок. Девочки: махом одной толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.
2.34	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	1	Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя, передвижение в вися, махом назад соскок. Девочки: махом одной толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.
2.35	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Опорные прыжки	1	Освоение опорных прыжков Мальчики: прыжок согнув ноги( козёл в ширину, высота 100-115см) Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см)
2.36	Опорные прыжки	1	Освоение опорных прыжков Мальчики: прыжок согнув ноги( козёл в ширину, высота 100-115см) Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см)
2.37	Акробатические упражнения и комбинации Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1	Освоение акробатических упражнений Ритмическая гимнастика(д)Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.
2.38	Акробатические упражнения и комбинации	1	Освоение акробатических упражнений Ритмическая гимнастика(д)Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат
2.39	Прикладная физическая подготовка	1	Преодоление полосы препятствий (лазанье, перелезание, ползание)
2.40	Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне	1	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом коне и козле.
2.41	Развитие координационных способностей	1	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, упражнения на перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
2.42	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Полоса препятствий.
2.43	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.
2.44	Развитие гибкости	1	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.



2.45	<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	<i>1</i>	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.
	<i>Знания о физической культуре</i>		Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.
	<i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки</i>		Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
	<i>Овладение организаторскими умениями</i>		Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
<b>Спортивные игры 37 часов</b>			
<b>Баскетбол 21 час</b>			
2.46	<i>Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности. (в процессе урока)</i>	<i>1</i>	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. техники безопасности.
2.47	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	<i>1</i>	Дальнейшее обучение технике движений Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений( перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
2.48	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	<i>1</i>	Дальнейшее обучение технике движений Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений( перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
2.49	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	<i>1</i>	Дальнейшее обучение технике движений Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений( перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
2.50	<i>Освоение ловли и передачи мяча</i>	<i>1</i>	Дальнейшее обучение технике движений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
2.51	<i>Освоение ловли и передачи мяча</i>	<i>1</i>	Дальнейшее обучение технике движений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
2.52	<i>Освоение ловли и передачи мяча</i>	<i>1</i>	Дальнейшее обучение технике движений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивлением защитника.
2.53	<i>Освоение техники ведения мяча</i>	<i>1</i>	Дальнейшее обучение технике движения Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.
2.54	<i>Освоение техники ведения мяча</i>	<i>1</i>	Дальнейшее обучение технике движения Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.
2.55	<i>Освоение техники ведения мяча</i>	<i>1</i>	Дальнейшее обучение технике движения. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.
2.56	<i>Освоение техники ведения мяча</i>	<i>1</i>	Дальнейшее обучение технике движения. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

2.57	<i>Овладение техникой бросков</i>	<i>1</i>	Дальнейшее обучение технике движения. Броски одной и двумя руками с места и в движении( после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние-4,80м
2.58	<i>Овладение техникой бросков</i>	<i>1</i>	Дальнейшее обучение технике движения. Броски одной и двумя руками с места и в движении( после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние-4,80м.
2.59	<i>Овладение техникой бросков</i>	<i>1</i>	Дальнейшее обучение технике движения. Броски одной и двумя руками с места и в движении( после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние-4,80
2.60	<i>Освоение индивидуальной техники защиты</i>	<i>1</i>	Перехват мяча
2.61	<i>Освоение индивидуальной техники защиты</i>	<i>1</i>	Перехват мяча
2.62	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i>	<i>1</i>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Дальнейшее обучение технико-тактическим действиям
2.63	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i>	<i>1</i>	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее обучение технике движения
2.64	<i>Освоение тактики игры</i>	<i>1</i>	Дальнейшее обучение технике движения Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций .
2.65	<i>Освоение тактики игры</i>	<i>1</i>	Нападение быстрым прорывом(2:1)
2.66	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	<i>1</i>	Игра по правилам мини-баскетбола Дальнейшее обучение технике движений. Дальнейшее обучение технико-тактическим действиям
<b>Волейбол 10 часов</b>			
2.67	<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</i>	<i>1</i>	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений( перемещения в стойке, остановки, ускорения)
2.68	<i>Освоение техники, приема и передачи мяча</i>	<i>1</i>	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
2.69	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>  <i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</i>	<i>1</i>	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
2.70	<i>Развитие выносливости</i>	<i>1</i>	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин.
2.71	<i>Развитие скоростных и скоростно- силовых</i>	<i>1</i>	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с

	<i>способностей</i>		мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.
2.72	<i>Освоение техники нижней прямой подачи</i>	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку.
2.73	<i>Освоение техники прямого нападающего удара</i>	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
2.74	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i>	1	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар
2.75	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i>	1	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей
2.76	<i>Освоение тактики игры</i>	1	Закрепление тактики свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций. Дальнейшее обучение технико-тактическим действиям
	<i>Знания о спортивной игре.</i>		Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила о организации избранной игры цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
	<i>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</i>		Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.
	<i>Овладение организаторскими умениями</i>		Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
<b>Футбол 6 часов</b>			
2.77	<i>Краткая характеристика вида спорта.</i>	1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.
	<i>Требования к технике безопасности.</i>		
	<i>Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек.</i>		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники
2.78	<i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</i>	1	Дальнейшее закрепление техники. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.
2.79	<i>Овладение техникой ударов по воротам.</i>	1	Продолжение овладения техникой ударов по воротам.
2.80	<i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</i>	1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.
2.81	<i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</i>	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
2.82	<i>Освоение тактики игры</i>	1	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики. Дальнейшее обучение технико-

			тактическим действиям
	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>		Дальнейшее закрепление техники Дальнейшее обучение технико-тактическим действиям
<b>Лыжная подготовка 12часов</b>			
2.83	<i>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</i>	<i>1</i>	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.
2.84	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	<i>1</i>	Одновременный одношажный ход. Игра «Гонки с преследованием»,
2.85	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	<i>1</i>	Подъём в гору скользящим шагом .
2.86	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	<i>1</i>	Преодоление бугров и впадин при спуске горы .
2.87	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	<i>1</i>	Поворот на месте махом . Игры «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»
2.88	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	<i>1</i>	Одновременный одношажный ход. Игра «Гонки с преследованием»,
2.89	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	<i>1</i>	Подъём в гору скользящим шагом .
2.90	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	<i>1</i>	Преодоление бугров и впадин при спуске горы .
2.91	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	<i>1</i>	Поворот на месте махом .
2.92	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	<i>1</i>	Передвижение на лыжах 4 км. Игры «Гонки с выбыванием»,
2.93	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	<i>1</i>	Передвижение на лыжах 4 км. Игры «Карельская гонка»
2.94	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	<i>1</i>	Передвижение на лыжах 4 км.
	<i>Знания</i>		Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах.
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие двигательных способностей( без выделения отдельных часов)</b>			
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i>		Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость
			<b>Гибкость</b> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.
			<b>Сила</b> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.
			<b>Быстрота</b> Упражнения для развития быстроты движений( скоростных способностей). Упражнения одновременно развивающие силу и быстроту.
			<b>Выносливость</b> Упражнения для развития выносливости.
			<b>Ловкость</b> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.
	<i>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</i>		История туризма в мире и России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в первом туристическом походе.
<b>3 ПУПАВ ( профилактика употребления психоактивных веществ)8ч</b>			
3.95	<i>Перед тобой незнакомец.</i>	<i>1</i>	<i>Перед тобой незнакомец.</i>

3.96	Умение отвечать за себя.	1	Умение отвечать за себя.
3.97	ТВ, видео, компьютерные игры.	1	ТВ, видео, компьютерные игры. Правильное и неправильное использование медикаментов.
3.98	Правильное и неправильное использование медикаментов.	1	
3.99	Употребление табака, табакизм.	1	Употребление табака, табакизм.
3.100	Что такое наркотики. Наркотики: употребление, злоупотребление, болезнь.	1	Что такое наркотики. Наркотики: употребление, злоупотребление, болезнь. Алкоголь. Токсические вещества.
3.101	Алкоголь. Токсические вещества.	1	Особенности поведения и черты личности тех, кто употребляет наркотики. Никогда не пробовать и не употреблять наркотики- хорошо.
3.102	Особенности поведения и черты личности тех, кто употребляет наркотики. Никогда не пробовать и не употреблять наркотики- хорошо.	1	
	<b>Итого:</b>	102	

В случае не благоприятных погодных условий, возможны замены тем .

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса по предмету  
« Физическая культура»**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
1.	Комплексная программа «Физическое воспитание»		
2.	Учебник «Физическая культура .5-7 классы» В.И.Лях Издательство Москва «Просвещение» 2013г.	15	
3	Учебник «Физическая культура 8-9 классы» В.И.Лях Издательство Москва «Просвещение» 2013г.	15	
Учебно-практическое оборудование			
4	Бревно напольное (3 м)	1	
5.	Козел гимнастический	1	
6.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1	
7.	Стенка гимнастическая	10	
8.	Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	4	
9.	Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	25	
10.	Палка гимнастическая	25	
11.	Скакалка детская	25	
12.	Мат гимнастический	8	
13.	Коврики: гимнастические, массажные	25	
14.	Кегли	15	
15.	Обруч пластиковый детский	10	
16.	Планка для прыжков в высоту	1	
17.	Стойка для прыжков в высоту	1	
18.	Льжи	25	
19.	Щит баскетбольный тренировочный	10	

20.	Сетка волейбольная	1	
21.	Аптечка	1	
22.			
23.			