

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 27 города Сызрани городского округа Сызрань**

**Самарской области**

Рассмотрена на МО

Протокол № 1 от 22.08.2016 г.

Проверена

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_ Е.Г.Комова

23.08.2016 г

Утверждена

Приказ № 267/ОД от 24.08.2016г.

\_\_\_\_\_ И.И. Белецких

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По «Физической культуре»**

**5-9 класс**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, внесенными приказом от 31 декабря 2015г №1577), программы «Физическая культура. 5 – 9 классы» автора М.Я. Виленского, В.И.Ляха, ООП ООО и учебного плана ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК «Физическая культура. 5 – 9 класс» под редакцией Виленского М.Я., Ляха В.И.:

- М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А. Баландина, Н.Н.Назарова, Т.Н.Казакова, А.Н. Крайнов, З.В. Гребенщикова, Н.С. Алёшина, М.В. Маслов «Физическая культура 5 – 6 – 7 класс» - М., Просвещение;

- В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.В. Маслов, В.А. Соколкина «Физическая культура 8 – 9 классы» - М., Просвещение.

Физическая культура в основной школе изучается с 5 по 9 классы. Общее число учебных часов за пять лет обучения – 510 ч. Из них в 5 классе – 102 часа в год (3 часа в неделю); во 6 классе – 102 часа в год(3 часа в неделю); в 7 классе – 102 часа в год(3 часа в неделю); в 8 классе – 102 часа в год(3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа в год(3 часа в неделю).

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### *Личностные результаты*

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения

нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению

природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## **Метапредметные результаты освоения ООП**

*Метапредметные результаты* включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

### **Межпредметные понятия**

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

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности. В процессе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные задаче средства, принимать решения, в том числе в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способности к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, анализу результатов поиска и выбору наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые

задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

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

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

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

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;

- соотносить свои действия с целью обучения.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;

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

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

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;

- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

#### **Коммуникативные УУД**

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать

речевые средства;

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
  - использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
  - оперировать данными при решении задачи;
  - выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
  - использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности

### **Предметны результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

<b>Обучающийся научится</b>	<b>Обучающийся получит возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- руководствоваться правилами оказания первой 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> <li>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li> <li>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных</li> </ul>

<p>физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li><li>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li><li>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li><li>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li><li>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li><li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li><li>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li><li>- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li><li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li><li>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li><li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li><li>- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li><li>- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li></ul>	<p>способов лазания, прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li><li>- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li><li>- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</li><li>- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</li></ul>
---	---

## **Содержание**

### **История и современное развитие физической культуры**

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

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

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

### **Физическая культура человека**

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

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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 разновысоких 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. 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, спортивные игры).

## Тематическое планирование

### 5 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		<b>8</b>
1	История физической культуры.	1
2	Физическая культура человека.	1
3	Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры .	1
4	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
5	Режим дня и его основное содержание.	1
6	Личная гигиена. Основы рационального питания.	1
7	Самонаблюдение, самоконтроль. Разработка режима дня (индивидуально).	1
8	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культуры.	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		<b>1</b>
9	Беговые упражнения.	1
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>
10	История легкой атлетики.	1
11	Высокий старт от 10 до 15 метров.	1
12	Бег с ускорением от 30 до 40 метров.	1
13	Скоростной бег до 40 метров.	1
14	Бег на результат 60 метров.	1
15	Овладение техникой длительного бега.	1
16	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	1
17	Бег на 1000 метров.	1
18	Овладение техникой прыжка в длину.	1
19	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
20	Овладение техникой прыжка в высоту.	1
21	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
22	Метание малого мяча.	1
23	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.	1
24	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы.	1
25	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди.	1
26	Ловля набивного мяча, после броска ,после поворота на 900 .	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
27	Развитие выносливости.	1
28	Кросс до 15 минут равномерного бега.	1
29	Бег с препятствиями, эстафеты с элементами бега.	1
30	Круговая тренировка.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Разучивание прыжков и многоскоков.	1
33	Толчки и броски набивного мяча весом до двух килограмм, с учетом.	1
34	Развитие скоростных способностей.	1
35	Эстафеты, старты с разнообразных положений.	1
<b>Раздел 4 . Гимнастика</b>		<b>26</b>
36	Краткая характеристика вида спорта (гимнастики).	1
37	Требования к технике безопасности, страховка во время занятия.	1
38	Организуемые команды и приемы.	1
39	Освоение строевых упражнений.	1
40	Перестроение в колоннах дроблением.	1
41	Перестроение в колоннах разведением и слиянием.	1
42	Упражнения общеразвивающей направленности без применения предметов.	1
43	Упражнения с сочетанием различных положений рук, ног, туловища.	1
44	Упражнения общеразвивающей направленности с применением различных гимнастических предметов.	1
45	Упражнения с набивным мячом и большим мячом, гантелями.	1
46	Мальчики: висы, подтягивания прямых ног в висе, подтягивания на высокой перекладине. Девочки: вис, подтягивания согнутых ног в коленях в висе, подтягивания из вися лежа.	1
47	Упражнения на низкой перекладине.	1
48	Опорный прыжок.	1
49	Освоение опорного прыжка (козел высотой 80-100 см.).	1
50	Акробатические упражнения и комбинации, связки упражнений.	1
51	Кувырок вперед и назад ,стойка на лопатках.	1
52	Развитие координационных способностей.	1
53	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
54	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
55	Лазанье по канату.	1
56	Развитие гибкости.	1
57	Общеразвивающие упражнения повышенной амплитуды для плечевых ,локтевых и тазобедренного суставов.	1
58	Знание о физической культуре.	1
59	Упражнение для сохранения правильной осанки.	1
60	Самостоятельные занятия прикладной физической культуры.	1
61	Овладение организаторскими умениями.	1
<b>Раздел 5.Лыжи</b>		<b>6</b>
62	Характеристика вида спорта. Правила техники безопасности. Правила	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
	эксплуатации лыжного инвентаря.	
63	Освоение техники лыжных ходов.	1
64	Попеременный двушажный и одновременно безшажные ходы.	1
65	Передвижение на лыжах 3 км.	1
66	Правила выполнения упражнений в домашних условиях .	1
67	Оказание помощи при обморожении и травмах.	1
<b>Раздел 6.Игровые виды спорта</b>		<b>1</b>
68	Краткая характеристика вида спорта , требования к технике безопасности во время игры в баскетбол.	1
<b>Раздел 7.Баскетбол</b>		<b>13</b>
69	Овладение техникой передвижения ,остановок, поворотов и стоек.	1
70	Овладение остановкой двумя шагами и прыжком.	1
71	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений .	1
72	Освоение ловли и передачи мяча.	1
73	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1
74	Освоение техники ведения мяча.	1
75	Ведение мяча в низкой ,средней и высокой стойки.	1
76	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
77	Овладение техникой бросков мяча с различных расстояний.	1
78	Освоение индивидуальной техники защиты.	1
79	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
80	Игра по упрощенным правилам.	1
81	Игра в стрит-бол.	1
<b>Раздел 8. Волейбол</b>		<b>11</b>
82	Краткая характеристика вида спорта. Требование к техники безопасности во время игры.	1
83	Основные правила игры в волейбол.	1
84	Овладение техникой передвижения , остановок, поворотов и стоек.	1
85	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1
86	Освоение техники приема и передачи мяча.	1
87	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача через сетку.	1
88	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей во время игры в волейбол.	1
89	Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3.	1
90	Эстафеты с мячом,круговая тренировка ,двусторонние игры длительностью от 20с до 12 минут.	1
91	Освоение техники нижней прямой подачи.	1
92	Освоение техники прямого нападающего удара через сетку, в прыжке.	1
<b>Раздел 9.Подвижные игры, эстафеты</b>		<b>10</b>
93	Краткая характеристика вида спорта. Требования к техники безопасности во время игры в футбол.	1
94	Освоение ударов и остановок мяча ,в парах.	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
95	Овладение техники ударов по воротам,.	1
96	Закрепление техникой владения мячом и развитие координационных способностей во время игры.	1
97	Освоение элементов игры :ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
98	Комбинации из освоенных элементов:ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
99	Освоение тактики игры.	1
100	Освоение тактики свободного нападения . Позиционные нападения без изменения позиции игроков.	1
101	Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.	1
102	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размерах.	1
<b>Итого</b>		<b>102</b>

### 6 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		<b>8</b>
1	История физической культуры.	1
2	Физическая культура человека.	1
3	Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры .	1
4	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
5	Режим дня и его основное содержание.	1
6	Личная гигиена. Основы рационального питания.	1
7	Самонаблюдение, самоконтроль. Разработка режима дня (индивидуально).	1
8	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культуры.	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		<b>1</b>
9	Беговые упражнения.	1
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>
10	История легкой атлетики.	1
11	Высокий старт от 15 до30 метров.	1
12	Бег с ускорением от 30 до 50 метров.	1
13	Скоростной бег до 50 метров.	1
14	Бег на результат 60 метров.	1
15	Овладение техникой длительного бега.	1
16	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	1
17	Бег на 1200 метров.	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
18	Овладение техникой прыжка в длину.	1
19	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
20	Овладение техникой прыжка в высоту.	1
21	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
22	Метание малого мяча.	1
23	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.	1
24	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы.	1
25	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди.	1
26	Ловля набивного мяча, после броска ,после поворота на 900 .	1
27	Развитие выносливости.	1
28	Кросс до 15 минут равномерного бега.	1
29	Бег с препятствиями, эстафеты с элементами бега.	1
30	Круговая тренировка.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Разучивание прыжков и многоскоков.	1
33	Толчки и броски набивного мяча весом до двух килограмм, с учетом.	1
34	Развитие скоростных способностей.	1
35	Эстафеты, старты с разнообразных положений.	1
<b>Раздел 4.Гимнастика</b>		<b>26</b>
36	Краткая характеристика вида спорта (гимнастики).	1
37	Требования к технике безопасности, страховка во время занятия.	1
38	Организующие команды и приемы.	1
39	Освоение строевых упражнений.	1
40	Перестроение в колоннах дроблением.	1
41	Перестроение в колоннах разведением и слиянием.	1
42	Упражнения общеразвивающей направленности без применения предметов.	1
43	Упражнения с сочетанием различных положений рук, ног, туловища.	1
44	Упражнения общеразвивающей направленности с применением различных гимнастических предметов.	1
45	Упражнения с набивным мячом и большим мячом, гантелями.	1
46	Мальчики: висы, подтягивания прямых ног в висе, подтягивания на высокой перекладине. Девочки: вис, подтягивания согнутых ног в коленях в висе, подтягивания из вися лежа.	1
47	Упражнения на низкой перекладине.	1
48	Опорный прыжок.	1
49	Освоение опорного прыжка (козел высотой 80-100 см.).	1
50	Акробатические упражнения и комбинации, связки упражнений.	1
51	Кувырок вперед и назад ,стойка на лопатках.	1
52	Развитие координационных способностей.	1
53	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
54	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
55	Лазанье по канату.	1
56	Развитие гибкости.	1
57	Общеразвивающие упражнения повышенной амплитуды для плечевых, локтевых и тазобедренного суставов.	1
58	Знание о физической культуре.	1
59	Упражнение для сохранения правильной осанки.	1
60	Самостоятельные занятия прикладной физической культуры.	1
61	Овладение организаторскими умениями.	1
<b>Раздел 5. Лыжи</b>		<b>6</b>
62	Характеристика вида спорта. Правила техники безопасности. Правила эксплуатации лыжного инвентаря.	1
63	Освоение техники лыжных ходов.	1
64	Попеременный двушажный и одновременно безшажные ходы.	1
65	Передвижение на лыжах 3 км.	1
66	Правила выполнения упражнений в домашних условиях .	1
67	Оказание помощи при обморожении и травмах.	1
<b>Раздел 6. Игровые виды спорта</b>		<b>1</b>
68	Краткая характеристика вида спорта , требования к технике безопасности во время игры в баскетбол..	1
<b>Раздел 7. Баскетбол</b>		<b>13</b>
69	Овладение техникой передвижения ,остановок, поворотов и стоек.	1
70	Овладение остановкой двумя шагами и прыжком.	1
71	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений .	1
72	Освоение ловли и передачи мяча.	1
73	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1
74	Освоение техники ведения мяча.	1
75	Ведение мяча в низкой ,средней и высокой стойки.	1
76	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
77	Овладение техникой бросков мяча с различных расстояний.	1
78	Освоение индивидуальной техники защиты.	1
79	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
80	Игра по упрощенным правилам.	1
81	Игра в стрит-бол.	1
<b>Раздел 8. Волейбол</b>		<b>11</b>
82	Краткая характеристика вида спорта. к техники безопасности во время игры.	1
83	Основные правила игры в волейбол.	1
84	Овладение техникой передвижения , остановок, поворотов и стоек.	1
85	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1
86	Освоение техники приема и передачи мяча.	1
87	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача через сетку.	1
88	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
	во время игры в волейбол.	
89	Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3.	1
90	Эстафеты с мячом, круговая тренировка ,двусторонние игры длительностью от 20с до 12 минут.	1
91	Освоение техники нижней прямой подачи.	1
92	Освоение техники прямого нападающего удара через сетку, в прыжке.	1
<b>Раздел 9. Футбол</b>		<b>10</b>
93	Краткая характеристика вида спорта. Требования к техники безопасности во время игры в футбол.	1
94	Освоение ударов и остановок мяча ,в парах.	1
95	Овладение техники ударов по воротам,.	1
96	Закрепление техникой владения мячом и развитие координационных способностей во время игры.	1
97	Освоение элементов игры :ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
98	Комбинации из освоенных элементов:ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
99	Освоение тактики игры.	1
100	Освоение тактики свободного нападения . Позиционные нападения без изменения позиции игроков.	1
101	Игры и игровын задания 2:1,3:1,3:2,3:3.	1
102	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размерах.	1

### 7 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		<b>8</b>
1	История физической культуры.	1
2	Физическая культура человека.	1
3	Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры .	1
4	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
5	Режим дня и его основное содержание.	1
6	Личная гигиена. Основы рационального питания.	1
7	Самонаблюдение, самоконтроль.Разработка режима дня (индивидуально).	1
8	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культуры.	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		<b>1</b>
9	Беговые упражнения.	1
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>
10	История легкой атлетики.	1

11	Высокий старт от 30 до 40 метров.	1
12	Бег с ускорением от 40 до 60 метров.	1
13	Скоростной бег до 60 метров.	1
14	Бег на результат 60 метров.	1
15	Овладение техникой длительного бега.	1
16	Бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.	1
17	Бег на 1500 метров.	1
18	Овладение техникой прыжка в длину.	1
19	Прыжки в длину с 9-10 шагов разбега.	1
20	Овладение техникой прыжка в высоту.	1
21	Процесс совершенствования прыжков в высоту	1
22	Метание малого мяча.	1
23	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.	1
24	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы.	1
25	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди.	1
26	Ловля набивного мяча, после броска, после поворота на 90 градусов .	1
27	Развитие выносливости.	1
28	Кросс до 15 минут равномерного бега.	1
29	Бег с препятствиями, эстафеты с элементами бега.	1
30	Круговая тренировка.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Разучивание прыжков и многоскоков.	1
33	Толчки и броски набивного мяча весом до двух килограмм, с учетом.	1
34	Развитие скоростных способностей.	1
35	Эстафеты, старты с разнообразных положений.	1
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>26</b>
36	Краткая характеристика вида спорта (гимнастики).	1
37	Требования к технике безопасности, страховка во время занятия.	1
38	Организующие команды и приемы.	1
39	Освоение строевых упражнений.	1
40	Перестроение в колоннах дроблением.	1
41	Выполнения команд : «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота на лево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	1
42	Упражнения общеразвивающей направленности без применения предметов.	1
43	Упражнения с сочетанием различных положений рук, ног, туловища.	1
44	Упражнения общеразвивающей направленности с применением различных гимнастических предметов.	1
45	Упражнения с набивным мячом и большим мячом, гантелями.	1
46	Мальчики: висы, подтягивания прямых ног в висе, подтягивания на высокой перекладине. Девочки: вис, подтягивания согнутых ног в коленях в висе, подтягивания из вися лежа.	1
47	Упражнения на низкой перекладине.	1
48	Опорный прыжок.	1
49	Освоение опорного прыжка .Мальчики:прыжок согнув ноги (козел высота	1

	100-115). Девочки:Прыжок ноги врозь(козел высота 105-110).	
50	Акробатические упражнения и комбинации, связки упражнений.	1
51	Кувырок вперед и назад ,мальчики: стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	1
52	Развитие координационных способностей.	1
53	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
54	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
55	Лазанье по канату.	1
56	Развитие гибкости.	1
57	Общеразвивающие упражнения повышенной амплитуды для плечевых, локтевых и тазобедренного суставов.	1
58	Знание о физической культуре.	1
59	Упражнение для сохранения правильной осанки.	1
60	Самостоятельные занятия прикладной физической культуры.	1
61	Овладение организаторскими умениями.	1
<b>Раздел 5. Лыжи</b>		<b>6</b>
62	Характеристика вида спорта. Правила техники безопасности. Правила эксплуатации лыжного инвентаря.	1
63	Освоение техники лыжных ходов.	1
64	Попеременный , двушажный и одновременно безшажные ходы.	1
65	Передвижение на лыжах 3 км.	1
66	Правила выполнения упражнений в домашних условиях .	1
67	Оказание помощи при обморожении и травмах.	1
<b>Раздел 6. Игровые виды спорта</b>		<b>1</b>
68	Краткая характеристика вида спорта , требования к технике безопасности во время игры в баскетбол.	1
<b>Раздел 7. Баскетбол</b>		<b>13</b>
69	Овладение техникой передвижения ,остановок, поворотов и стоек.	1
70	Овладение остановкой двумя шагами и прыжком.	1
71	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений .	1
72	Освоение ловли и передачи мяча.	1
73	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1
74	Освоение техники ведения мяча.	1
75	Ведение мяча в низкой ,средней и высокой стойки.	1
76	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
77	Овладение техникой бросков мяча с различных расстояний.	1
78	Освоение индивидуальной техники защиты.	1
79	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
80	Игра по упрощенным правилам.	1
81	Игра в стрит-бол.	1
<b>Раздел 8. Волейбол</b>		<b>11</b>
82	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности во время игры.	1
83	Основные правила игры в волейбол.	1
84	Овладение техникой передвижения , остановок, поворотов и стоек.	1
85	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1

86	Освоение техники приема и передачи мяча.	1
87	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача через сетку.	1
88	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей во время игры в волейбол.	1
89	Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3.	1
90	Эстафеты с мячом, круговая тренировка ,двусторонние игры длительностью от 20с до 12 минут.	1
91	Освоение техники нижней прямой подачи.	1
92	Освоение техники прямого нападающего удара через сетку, в прыжке.	1
<b>Раздел 9. Футбол</b>		<b>10</b>
93	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности во время игры в футбол.	1
94	Освоение ударов и остановок мяча ,в парах.	1
95	Овладение техникой ударов по воротам,.	1
96	Закрепление техникой владения мячом и развитие координационных способностей во время игры.	1
97	Освоение элементов игры :ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
98	Комбинации из освоенных элементов:ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
99	Освоение тактики игры.	1
100	Освоение тактики свободного нападения . Позиционные нападения без изменения позиции игроков.	1
101	Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.	1
102	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размерах.	1
<b>Итого</b>		<b>102</b>

## 8 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
<b>Раздел 1. Что нам надо знать</b>		<b>8</b>
1	Физическое развитие человека.	1
2	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	1
3	Психологические предпосылки овладения движения. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память.)	1
4	Самонаблюдение и самоконтроль.	1
5	Режим дня и его основное содержание.	1
6	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1
7	Предупреждение травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.	1
8	История возникновения и формирование физической культуры.	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		<b>1</b>
9	Овладение техникой спринтерского бега	1
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>
10	Низкий старт до 30 метров.от 70 до 80 метров	1
11	Высокий старт от 10 до 15 метров.	1
12	Бег с ускорением от 30 до 40 метров.	1
13	Скоростной бег до 40 метров.	1
14	Бег на результат 100 метров.	1
15	Овладение техникой длительного бега.	1
16	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	1
17	Бег на 2000 метров.	1
18	Овладение техникой прыжка в высоту.	1
19	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
20	Овладение техникой прыжка в длину на результат.	1
21	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
22	Метание малого мяча.	1
23	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1
24	Бросок набивного мяча (2кг)двумя руками из различных исходных положений.	1
25	Бросок набивного мяча (2кг)двумя руками с четырех шагов вперед.	1
26	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
27	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
28	Кросс до 15 минут равномерного бега.	1
29	Бег с препятствиями, эстафеты с элементами бега.	1
30	Круговая тренировка.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Самостоятельные занятия.	1
33	Овладение организаторскими умениями на занятиях легкой атлетикой.	1
34	Развитие скоростных способностей.	1
35	Эстафеты, старты с разнообразных положений.	1
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>26</b>
36	Краткая характеристика вида спорта (гимнастики).	1
37	Требования к технике безопасности, страховка во время занятия.	1
38	Организующие команды и приемы.	1
39	Освоение строевых упражнений. Команда «Прямо!»),повороты в движении направо на лево.	1
40	Перестроение в колоннах дроблением.	1
41	Перестроение в колоннах разведением и слиянием.	1
42	Упражнения общеразвивающей направленности без применения предметов.	1
43	Упражнения с сочетанием различных положений рук, ног, туловища.	1
44	Упражнения общеразвивающей направленности с применением	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
	различных гимнастических предметов.	
45	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей(3-5 кг.),тренажеров, экспандеров .	1
46	Мальчики: висы, подтягивания прямых ног в висе, подтягивания на высокой перекладине. Девочки: вис, подтягивания согнутых ног в коленях в висе, подтягивания из вися лежа.	1
47	Упражнения на низкой перекладине.	1
48	Опорный прыжок.	1
49	Освоение опорного мальчики: прыжок ноги согнув (высота 115см.) Девочки: прыжок боком (конь в ширину высота 110 см.)	1
50	Акробатические упражнения и комбинации, связки упражнений.	1
51	Кувырок вперед и назад ,стойка на лопатках.	1
52	Развитие координационных способностей.	1
53	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
54	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
55	Лазанье по канату.	1
56	Развитие гибкости.	1
57	Общеразвивающие упражнения повышенной амплитуды для плечевых ,локтевых и тазобедренного суставов.	1
58	Знание о физической культуре.	1
59	Упражнение для сохранения правильной осанки.	1
60	Самостоятельные занятия прикладной физической культуры.	1
61	Совершенствование координационных способностей.	1
<b>Раздел 5. Лыжи</b>		<b>6</b>
62	Характеристика вида спорта. Правила техники безопасности. Правила эксплуатации лыжного инвентаря.	1
63	Освоение техники лыжных ходов.	1
64	Попеременный двушажный и одновременно безшажные ходы.	1
65	Передвижение на лыжах 4.5 км. Игра «гонки с выбыванием.»	1
66	Правила выполнения упражнений в домашних условиях .	1
67	Оказание помощи при обморожении и травмах.	1
<b>Раздел 6. Игровые виды спорта</b>		<b>1</b>
68	Краткая характеристика вида спорта , требования к технике безопасности во время игры в баскетбол.	1
<b>Раздел 7. Баскетбол</b>		<b>13</b>
69	Овладение техникой передвижения ,остановок, поворотов и стоек.	1
70	Овладение остановкой двумя шагами и прыжком.	1
71	Дальнейшее закрепление и техники ведения мяча	1
72	Освоение ловли и передачи мяча.	1
73	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1
74	Освоение техники бросков мяча.	1
75	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
76	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
77	Овладение техникой бросков мяча с различных расстояний.	1
78	Освоение индивидуальной техники защиты.	1
79	Освоение тактики игры.	1
80	Игра по упрощенным правилам.	1
81	Игра в баскетбол.	1
<b>Раздел 8. Волейбол</b>		<b>11</b>
82	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности во время игры.	1
83	Передача мяча над собой ,во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
84	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
85	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1
86	Освоение психомоторных способностей и навыков игры.	1
87	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача через сетку	1
88	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей во время игры в волейбол.	1
89	Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3.Контроль игры.	1
90	Эстафеты с мячом, круговая тренировка ,двусторонние игры длительностью от 1 минуты до 15 минут.	1
91	Освоение техники верхней прямой подачи.	1
92	Освоение техники прямого нападающего удара через сетку, в прыжке. Отражение удара с подачи.	1
<b>Раздел 9. Футбол</b>		<b>10</b>
93	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности во время игры в футбол.	1
94	Освоение ударов и остановок мяча ,в парах.	1
95	Овладение техникой ударов по воротам.	1
96	Закрепление техникой владения мячом т развитие координационных способностей во время игры.	1
97	Освоение элементов игры :ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
98	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
99	Освоение тактики игры.	1
100	Освоение тактики свободного нападения . Позиционные нападения без изменения позиции игроков.	1
101	Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.Контроль игры.	1
102	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размерах.	1
<b>Итого</b>		<b>102</b>

9 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
<b>Раздел 1. Что нам надо знать</b>		<b>8</b>
1	Физическое развитие человека.	1
2	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	1
3	Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память.)	1
4	Самонаблюдение и самоконтроль.	1
5	Режим дня и его основное содержание.	1
6	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1
7	Предупреждение травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.	1
8	История возникновения и формирование физической культуры.	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		<b>1</b>
9	Овладение техникой спринтерского бега	1
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>
10	Низкий старт до 70 метров.	1
11	Высокий старт от 10 до 15 метров.	1
12	Бег с ускорением от 30 до 40 метров.	1
13	Скоростной бег до 40 метров.	1
14	Бег на результат 100 метров.	1
15	Овладение техникой длительного бега.	1
16	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	1
17	Бег на 3000 метров.	1
18	Овладение техникой прыжка в высоту.	1
19	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
20	Овладение техникой прыжка в длину на результат.	1
21	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
22	Метание теннисного мяча весом 150 грамм. с места на дальность в корридор 10 метров.	1
23	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1
24	Бросок набивного мяча (девушки-2кг, юноши-3 кг.) двумя руками из различных исходных положений.	1
25	Бросок набивного мяча (девушки-2кг, юноши-3 кг.) двумя руками с четырех шагов вперед.	1
26	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
27	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
28	Кросс до 20 минут равномерного бега.	1
29	Бег с препятствиями, эстафеты с элементами бега.	1
30	Круговая тренировка.	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
32	Самостоятельные занятия.	1
33	Овладение организаторскими умениями на занятиях легкой атлетикой.	1
34	Развитие скоростных способностей.	1
35	Эстафеты, старты с разнообразных положений.	1
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>26</b>
36	Краткая характеристика вида спорта (гимнастики).	1
37	Требования к технике безопасности, страховка во время занятия.	1
38	Организующие команды и приемы.	1
39	Освоение строевых упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо на лево.	1
40	Перестроение в колоннах дроблением.	1
41	Перестроение в колоннах разведением и слиянием.	1
42	Упражнения общеразвивающей направленности без применения предметов.	1
43	Упражнения с сочетанием различных положений рук, ног, туловища.	1
44	Упражнения общеразвивающей направленности с применением различных гимнастических предметов.	1
45	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей(3-5 кг.),тренажеров, экспандеров .	1
46	Мальчики: висы, подтягивания прямых ног в висе, подтягивания на высокой перекладине. Девочки: вис, подтягивания согнутых ног в коленях в висе, подтягивания из вися лежа.	1
47	Упражнения на низкой перекладине.	1
48	Опорный прыжок.	1
49	Освоение опорного мальчики: прыжок ноги согнув(высота 115см.) Девочки : прыжок боком (конь в ширину высота 110 см.)	1
50	Акробатические упражнения и комбинации, связки упражнений.	1
51	Кувырок вперед и назад ,стойка на лопатках.	1
52	Развитие координационных способностей.	1
53	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
54	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
55	Лазанье по канату.	1
56	Развитие гибкости.	1
57	Общеразвивающие упражнения повышенной амплитуды для плечевых ,локтевых и тазобедренного суставов.	1
58	Знание о физической культуре.	1
59	Упражнение для сохранения правильной осанки.	1
60	Самостоятельные занятия прикладной физической культуры.	1
61	Совершенствование координационных способностей.	1
<b>Раздел 5.Лыжи</b>		<b>6</b>
62	Характеристика вида спорта. Правила техники безопасности. Правила эксплуатации лыжного инвентаря.	1
63	Освоение техники лыжных ходов.	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
64	Попеременный двушажный и одновременно безшажные ходы.	1
65	Передвижение на лыжах 4.5 км. Игра «гонки с выбыванием.»	1
66	Правила выполнения упражнений в домашних условиях .	1
67	Оказание помощи при обморожении и травмах.	1
<b>Раздел 6. Игровые виды спорта</b>		<b>1</b>
68	Краткая характеристика вида спорта , требования к технике безопасности во время игры в баскетбол.	1
<b>Раздел 7. Баскетбол</b>		<b>13</b>
69	Овладение техникой передвижения ,остановок, поворотов и стоек.	1
70	Овладение остановкой двумя шагами и прыжком.	1
71	Дальнейшее закрепление и техники ведения мяча	1
72	Освоение ловли и передачи мяча.	1
73	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1
74	Освоение техники бросков мяча.	1
75	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
76	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
77	Овладение техникой бросков мяча с различных расстояний.	1
78	Освоение индивидуальной техники защиты.	1
79	Освоение тактики игры.	1
80	Игра по упрощенным правилам.	1
81	Игра в баскетбол.	1
<b>Раздел 8. Волейбол</b>		<b>11</b>
82	Краткая характеристика вида спорта. Требование к техники безопасности во время игры.	1
83	Передача мяча над собой ,во встречных колоннах.Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
84	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
85	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1
86	Освоение психомоторных способностей и навыков игры.	1
87	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача через сетку	1
88	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей во время игры в волейбол.	1
89	Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3.Контроль игры.	1
90	Эстафеты с мячом,круговая тренировка ,двусторонние игры длительностью от 1 минуты до 15 минут.	1
91	Освоение техники верхней прямой подачи.	1
92	Освоение техники прямого нападающего удара через сетку, в прыжке. Отражение удара с подачи.	1
<b>Раздел 9. Футбол</b>		<b>10</b>
93	Краткая характеристика вида спорта. Требования к техники безопасности во время игры в футбол.	1
94	Освоение ударов и остановок мяча ,в парах.	1

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
95	Овладение техники ударов по воротам.	1
96	Закрепление техникой владения мячом т развитие координационных способностей во время игры.	1
97	Освоение элементов игры :ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
98	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1
99	Освоение тактики игры.	1
100	Освоение тактики свободного нападения . Позиционные нападения без изменения позиции игроков.	1
101	Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.Контроль игры.	1
102	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размерах.	1
<b>Итого</b>		<b>102</b>
<b>ИТОГО ЗА 5 ЛЕТ</b>		<b>510</b>