

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №4 имени профессора Е.А. Котенко города Ейска
муниципального образования Ейский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета

от 30.08. 2021 года протокол № 1

Председатель _____ Н.В.Мосина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Основное общее образование 5-9 класс

Количество часов **510**

Разработчик программы - **Васько Николай Владимирович**, учитель
физической культуры МБОУ лицей №4 им. профессора Е.А.Котенко г.Ейска

Программа разработана

- в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897);
- с учётом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура».5-9 класс. М.: Просвещение, 2012, примерной программы воспитания ФУМО (протокол от 2 июня 2020г. №2/20);
- с учётом УМК «Физическая культура 5-6-7 класс», «Физическая культура 8-9 класс» Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Москва «Просвещение», 2015г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение

обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

В результате изучения предмета «Физическая культура» в средней школе у обучающегося будут сформированы следующие личностные новообразования:

1)гражданского воспитания:

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

2)патриотического воспитания:

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

3)духовно-нравственного воспитания:

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

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

4)эстетического воспитания:

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

5) физического воспитания и формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

-готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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

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

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

6)трудового воспитания:

-готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

7) экологического воспитания:

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

-готовность соблюдать правила и противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

8) ценности научного познания:

-готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

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

Метапредметные результаты

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного Олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы устранения;

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

5 класс

К концу обучения в пятом классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активногоотдыха и досуга;
 - проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
 - составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
 - осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
 - выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
 - выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
 - выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах наместе и с продвижением (девочки);
 - передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
 - выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
 - демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
 - передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
 - демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол* (ведение мяча с равномерной скоростью в разныхнаправлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол* (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и вдвижении, прямая нижняя подача);
- футбол* (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

6 класс

К концу обучения в шестом классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международноекультурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 класс

К концу обучения в седьмом классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного Олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазание по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

-составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

-выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатической комбинации из ранее освоенных упражнений (юноши);

-выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом «наступления» и «прыжковым бегом», применять их в беге по пересеченной местности;

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

-тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Ученик получит возможность научиться:

-выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

-описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

К концу обучения в восьмом классе обучающийся научится:

-проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

-анализировать понятие «всесторонне и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

-проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

-составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

-выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

-выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

-выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

-выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

-демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: *баскетбол* (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

Ученик получит возможность научиться:

-демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

-выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

К концу обучения в девятом классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкости и равновесии (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Знания о физической культуре (14ч)

1.1. История физической культуры (5ч)

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

1.2. Физическая культура (основные понятия) (5ч)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1.3. Физическая культура человека (4ч)

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (16ч)

2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (9ч)

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных

комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой (7ч)

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

Раздел 3. Физическое совершенствование (480ч)

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (395ч)

3.2.1. Гимнастика с основами акробатики (100ч)

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

3.2.2. Лёгкая атлетика (150ч)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

3.2.4. Спортивные игры (145ч)

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

3.3. Прикладно-ориентированная физическая деятельность (60ч)

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

3.4. Физическая подготовка (25ч)

Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

3. Тематическое планирование

Таблица распределения количества часов по разделам

№ п/п	Вид программного материала	УО	Количество часов						
			Примерная программа	Рабочая программа					
				всего	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1	Знания о физической культуре		20	14	2	3	3	3	3
1.1	<i>История физической культуры</i>	ИФК		5	1	1	1	1	1
1.2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	ОПФ		5	1	1	1	1	1
1.3	<i>Физическая культура человека</i>	ФКЧ		4	-	1	1	1	1
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		30	16	2	3	3	4	4
2.1	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	ОПЗ		9	1	2	2	2	2
2.2	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	ОЭЗ		7	1	1	1	2	2
3	Физическое совершенствование		490	480	98	96	96	95	95
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				В режиме учебного дня и учебной недели				
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			395	81	79	79	78	78
3.2.1	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	ГЭА		100	20	20	20	20	20
3.2.2	<i>Лёгкая атлетика</i>	ЛА		150	30	30	30	30	30
3.2.3	<i>Лыжные гонки</i>				Программный материал по «Лыжным гонкам» пропорционально распределён между разделами «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика» в связи с климатическими условиями.				
3.2.4	<i>Спортивные игры</i>	СИ		145	31	29	29	28	28
3.3	Прикладно-ориентированная подготовка	ПО		60	12	12	12	12	12

3.4	Физическая подготовка	ФП		25	5	5	5	5	5
	Итого		540	510	102	102	102	102	102

5 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре	2				
<i>История физической культуры</i>		Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности	1,2
<i>Физическая культура (основные понятия)</i>		Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития)	5
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2				
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>		Подготовка к занятиям физической культурой.	1	Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с	5

				учётом показателей собственной осанки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели	
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>		Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности. Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.	5
Раздел 3. Физическое совершенствование	98				
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели			Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий	4,6,8
Спортивно-оздоровительная деятельность	81				

с общеразвива ющей направленнос тью					
Гимнастика с элементами акробатики	20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	1	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке. Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики. Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой. Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической	1,4,5
		Упражнения на перекладине из виса стоя толчком двумя переход в упор.	1		
		Освоение строевых упражнений. Упражнения на перекладине.	1		
		Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	1		
		Упражнения на гимнастической скамейке, бревне, стенке.	1		
		Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад.	1		
		Освоение строевых упражнений. Акробатические упражнения, стойка на лопатках.	1		
		Упражнения и комбинации на перекладине.	1		
		Упражнения и комбинации на перекладине.	1		
		Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	1		
		Упражнения на гимнастической скамейке, бревне, стенке.	1		
		Упражнения и комбинации на перекладине.	1		
		Строевые упражнения. Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках.	1		
		Упражнения на перекладине из упора махом назад переход в вис на согнутых руках.	1		
		Упражнения и комбинации на перекладине.	1		
		Освоение опорных прыжков.	1		
		Упражнения на гимнастической скамейке, бревне, стенке с предметами.	1		
		Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	1		
		Строевые упражнения.	1		

		Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках.		скамейке. Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. Выполнять передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке.	
		Упражнения и комбинации на перекладине.	1		
Лёгкая атлетика	30	Правила безопасности на занятиях по л/атл.	1	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Отбирать и выполнять легко-атлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники	1,3,8
		Теоретические сведения по л/атл. Беговые упражнения для развития физических качеств.	1		
		Беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 15 м.	1		
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1		
		Техника длительного бега до 1000м.	1		
		Метание мяча на дальность с места.	1		
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1		
		Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1		
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3—5 шагов разбега.	1		
		Метание мяча на заданное расстояние, в коридор 5-6м.	1		
		Техника бега на 30; 60м.	1		
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1		
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1м) с расстояния 6-8м.	1		
		Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность.	1		
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1		
		Техника бега на длинные дистанции до 1000м.	1		
		Метание мяча на дальность с 4—5 бросковых шагов.	1		
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1		
		Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы.	1		

		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1	соревновательной деятельности. Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища	
		Скоростной бег до 40 м.	1		
		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м.	1		
		Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра.	1		
		Бег на результат 60 м.	1		
		Техника бега на короткие дистанции.	1		
		Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
		Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1		
		Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1		
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1		
Спортивные игры	31	История баскетбола. Правила техники безопасности.	1	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику броска мяча двумя руками от груди,	2,3,5
		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами.	1		
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
		Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок.	1		
		Бросок в кольцо одной и двумя руками с места.	1		
		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1		
		Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1		
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1		
		Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок.	1		
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	1		
		Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1		
		Вырывание и выбивание мяча.	1		

		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди. Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты). Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты). Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в парах, тройках.	1		
		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1		
		Броски одной и двумя руками с места без сопротивления защитника.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и над собой.	1		
		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1		
		История волейбола. Правила техники безопасности.	1		
		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой.	1		
		Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	1		
		Приём мяча снизу двумя руками в движении.	1		
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1		
		Передача мяча в парах через сетку.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1		
		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		
		Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.	1		
		Комбинации из основных элементов: ведение, передача, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		
Прикладно-ориентированная подготовка	12	Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие	3,5,6

		Варианты челночного бега, прыжки через препятствия.	1	дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.	
		Приземление на точность и сохранение равновесия.	1		
		Варианты челночного бега, прыжки через препятствия.	1		
		Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	1	Описывать технику передвижения по канату, шесту, гимнастической лестнице и на наклонной гимнастической скамейке. Выполнять передвижения разными способами на гимнастической лестнице и на наклонной гимнастической скамейке. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.	5,8
		Передвижение в висе на руках с махом ног.	1		
		Лазанье по канату в 2 и 3 приёма – м, по гимнастической стенке вверх/вниз – д.	1		
		Техника лазанья по шесту в 3 приёма.	1		
		Передвижение ходьбой и бегом по пересеченной местности.	1	Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища. Описывать технику по пересеченной местности, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие и длинные дистанции. Демонстрировать технику бега по пересеченной местности во время учебных забегов.	5,7
		Варианты челночного бега, прыжки через препятствия.	1		
		Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.	1		
		Преодоление полосы препятствий.	1		
Физическая подготовка	5	Тестирование по нормативам ГТО. Прыжок в длину с места.	1	Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями. Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при тестировании по нормативам ГТО. Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.	4,5,8
		Тестирование по нормативам ГТО. Бег 60м.	1		
		Тестирование по нормативам ГТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
		Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега.	1		
		Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м.	1		

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Знания физической культуре	3				
<i>История физической культуры</i>		История зарождения олимпийского движения в России.	1	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе Объяснять и доказывать , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	2,3
<i>Физическая культура (основные понятия)</i>		Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.	5
<i>Физическая культура человека</i>		Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1	Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий	5,7
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3				
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>		Выбор и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности	1,5
		Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой.	1		
<i>Оценка</i>		Оценка эффективности занятий физической	1	Выявлять особенности в приросте показателей	5

эффективнос ти занятий физической культурой		культурой.		физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами	
Раздел 3. Физическое совершенствование	96				
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели			Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий	3,4,5
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	79				
Гимнастика с элементами акробатики	20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Описывать технику акробатических упражнений и	2,5
		Упражнения на перекладине	1		

	из упора, опираясь на руку, перемах ногой вперёд.		составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
	Освоение строевых упражнений Упражнения на перекладине.	1	Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.
	Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь.	1	Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению
	Упражнения на гимнастической скамейке, бревне, стенке.	1	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.
	Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно.	1	Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению
	Размыкание и смыкание на месте. «Мост» из положения стоя с помощью.	1	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	Упражнения и комбинации на перекладине	1	Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
	Упражнения на перекладине из упора махом назад переход в вис на согнутых руках.	1	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении
	Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь.	1	Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	Лазанье по канату.	1	Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно.	1	Использовать данные упражнения для развития
	Лазанье по гимнастической лестнице.	1	
	Упражнения на перекладине. Вис на согнутых ногах, вис согнувшись.	1	
	Упражнения и комбинации на перекладине	1	
	Освоение опорных прыжков.	1	
	Упражнения на перекладине. Размахивания в висе.	1	
	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице	1	
	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	1	
	Упражнения на перекладине из размахивания в висе подъём разгибом.	1	

				силовых способностей и силовой выносливости	
<i>Лёгкая атлетика</i>	30	Правила безопасности на занятиях по л/атл.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	4,5
		Теоретические сведения по л/атл. Беговые упражнения для развития физических качеств.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	
		Беговые упражнения. Высокий старт от 15 до 30 м.	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.	
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	
		Овладение техникой длительного бега до 1200м.	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	
		Метание мяча на дальность с места.	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	
		Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3—5 шагов разбега.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	
		Метание мяча на заданное расстояние, в коридор 5-6 м.	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	
		Техника бега на 30; 60м.	1	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.	
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую	
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1м) с расстояния 8-10 м.	1		
		Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность.	1		
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1		
		Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1		
		Метание мяча на дальность с 4—5 бросковых шагов.	1		
		Бег на 1200 м	1		
		Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1		
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1		
		Скоростной бег до 50 м.	1		
		Метание мяча в	1		

		горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8-10 м.		нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности	
		Метание мяча с места на дальность.	1		
		Бег на результат 60 м.	1		
		Техника бега на короткие дистанции.	1		
		Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
		Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1		
		Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1		
		Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1		
<i>Спортивные игры</i>	29	Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся	1,8
		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком.	1		
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		
		Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1		
		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1		
		Перемещения в стойке лицом и спиной вперед.	1		
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1		
		Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок.	1		
		Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1		
		Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли.	1		
		Вырывание и выбивание мяча.	1		
		Тактика свободного нападения.	1		
		Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1		
		Нападение быстрым	1		

		прорывом.		отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1		
		Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1		
		Комбинация из элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1		
		Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1		
		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперёд.	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой.	1		
		Нижняя прямая подача через сетку.	1		
		Передача мяча над собой и через сетку.	1		
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1		
		Передача мяча в парах через сетку.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1		
		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		
Прикладно-ориентированная подготовка	12	Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и	4,5
		Варианты челночного бега, прыжки через препятствия.	1		
		Приземление на точность и сохранение равновесия.	1		
		Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1		
		Лазанье по канату, по гимнастической стенке.	1		
		Лазанье по канату в два и три приёма.	1		
		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально.	1		
		Преодоление полосы препятствий.	1		
		Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1		

		Передвижение ходьбой, бегом по пересечённой местности.	1	проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	
		Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.	1		
		Приземление на точность и сохранение равновесия.	1		
Физическая подготовка	5	Тестирование по нормативам ГТО. Прыжок в длину с места.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, гимнастикой с основами акробатики, легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам ГТО.	8
		Тестирование по нормативам ГТО. Бег 60м	1		
		Тестирование по нормативам ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
		Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега.	1		
		Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м.	1		

7 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Знания физической культуре	3				
<i>История физической культуры</i>		Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе Объяснять и доказывать , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	2
<i>Физическая культура (основные понятия)</i>		Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	1	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.	5
<i>Физическая культура человека</i>		Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1	Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно- оздоровительных	5

				занятий	
Раздел 2. Способы двигательно й (физкультур ной) деятельност и	3				
<i>Организация и проведение самостоятел ьных занятий физической культурой</i>	2	Выбор упражнений и составление индивидуаль- ных комплексов для физкультминуток, физкультпауз.	1	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности	6
		Планирование занятий физической культурой.	1		
<i>Оценка эффективнос ти занятий физической культурой</i>		Оценка техники движений.	1	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами	5
Раздел 3. Физическое совершенство вание	96				
Физкультурн о- оздоровитель ная деятельность	В режи ме учебн ого дня и учебн ой недел и			Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья	2,3,8

				выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	79				
Гимнастика с элементами акробатики	20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать	4,5
		Упражнения на перекладине из упора, опираясь на руку, перемах ног вперёд.	1		
		Освоение строевых упражнений Упражнения на перекладине.	1		
		Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь.	1		
		Упражнения на гимнастической скамейке, бревне, стенке.	1		
		Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно.	1		
		Размыкание и смыкание на месте. «Мост» из положения стоя с помощью.	1		
		Упражнения и комбинации на перекладине	1		
		Упражнения на перекладине из упора махом назад переход в вис на согнутых руках.	1		
		Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь.	1		
		Лазанье по канату.	1		
		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно.	1		
		Лазанье по гимнастической лестнице.	1		
		Упражнения на перекладине. Вис на согнутых ногах, вис согнувшись.	1		
		Упражнения и комбинации	1		

		на перекладине		технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
		Освоение опорных прыжков.	1		
		Упражнения на перекладине. Размахивания в висе.	1		
		Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице	1		
		Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	1		
		Упражнения на перекладине из размахивания в висе подъём разгибом.	1		
Лёгкая атлетика	30	Правила безопасности на занятиях по л/атл.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	4,8
		Теоретические сведения по л/атл. Беговые упражнения для развития физических качеств.	1		
		Беговые упражнения. Высокий старт от 15 до 30 м.	1		
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1		
		Овладение техникой длительного бега до 1200м.	1		
		Метание мяча на дальность с места.	1		
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1		
		Бег с ускорением от 30 до 50 м	1		
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3—5 шагов разбега.	1		
		Метание мяча на заданное расстояние, в коридор 5-6 м.	1		
		Техника бега на 30; 60м.	1		
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1		
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
		Метание мяча в	1		

		горизонтальную и вертикальную цель (1X1м) с расстояния 8-10 м.		Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности	
		Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность.	1		
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1		
		Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1		
		Метание мяча на дальность с 4—5 бросковых шагов.	1		
		Бег на 1200 м	1		
		Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1		
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1		
		Скоростной бег до 50 м.	1		
		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8-10 м.	1		
		Метание мяча с места на дальность.	1		
		Бег на результат 60 м.	1		
		Техника бега на короткие дистанции.	1		
		Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
		Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1		
		Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1		
		Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1		
<i>Спортивные игры</i>	29	Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых	2,4
		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком.	1		
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		
		Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1		
		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1		

		Перемещения в стойке лицом и спиной вперёд.	1	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1		
		Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок.	1		
		Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1		
		Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли.	1		
		Вырывание и выбивание мяча.	1		
		Тактика свободного нападения.	1		
		Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1		
		Нападение быстрым прорывом.	1		
		Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1		
		Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1		
		Комбинация из элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1		
		Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1		
		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперёд.	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой.	1		
		Нижняя прямая подача через сетку.	1		
		Передача мяча над собой и через сетку.	1		
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1		
		Передача мяча в парах через сетку.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1		
		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		
Прикладно-	12	Спрыгивание с ограниченной	1	Организовывать	и 4,5

ориентированная подготовка		площадки и запрыгивание на неё.		проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	
		Варианты челночного бега, прыжки через препятствия.	1		
		Приземление на точность и сохранение равновесия.	1		
		Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1		
		Лазанье по канату, по гимнастической стенке.	1		
		Лазанье по канату в два и три приёма.	1		
		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально.	1		
		Преодоление полосы препятствий.	1		
		Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1		
		Передвижение ходьбой, бегом по пересечённой местности.	1		
		Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.	1		
		Приземление на точность и сохранение равновесия.	1		
Физическая подготовка	5	Тестирование по нормативам ГТО. Прыжок в длину с места.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, гимнастикой с основами акробатики, легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам ГТО.	8
		Тестирование по нормативам ГТО. Бег 60м	1		
		Тестирование по нормативам ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
		Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега.	1		
		Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м.	1		

8 КЛАСС

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Знания физической культуре	3				
История физической культуры		Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д.	1,2

				Бутовского в этом процессе Объяснять и доказывать , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	
<i>Физическая культура (основные понятия)</i>		Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.	1	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.	4,5
<i>Физическая культура человека</i>		Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.	1	Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий	3
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4				
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	2	Планирование занятий физической культурой.	1	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности	3,4
		Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1		
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	2	Способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения движений.	1	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами	5
		Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1		
Раздел 3. Физическое совершенствование	95				
Физкультурно-оздоровитель	В режиме учебн			Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять	1,8

ная деятельность	ого дня и учебной недели			из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой. Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	78				
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно	3,4
		Упражнения на перекладине из упора, опираясь на руку, перемахом ногой вперёд.	1		
		Освоение строевых упражнений Упражнения на перекладине.	1		
		Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь.	1		
		Упражнения на гимнастической скамейке, бревне, стенке.	1		
		Освоение акробатических упражнений. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1		
		Передвижение в колонне с изменением длины шага.	1		
		Упражнения и комбинации на перекладине	1		

		Вис согнувшись. Размахивание в висе.	1	помогать их исправлению Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
		Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь.	1		
		Лазанье по канату.	1		
		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно.	1		
		Лазанье по гимнастической лестнице.	1		
		Упражнения на перекладине. Вис на согнутых ногах, вис согнувшись.	1		
		Упражнения и комбинации на перекладине	1		
		Освоение опорных прыжков.	1		
		Упражнения на перекладине. Размахивания в висе.	1		
		Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице	1		
		Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	1		
		Упражнения на перекладине из размахивания в висе, подъём разгибом.	1		
<i>Лёгкая атлетика</i>	30	Правила безопасности на занятиях по л/атл.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки,	6
		Теоретические сведения по л/атл. Беговые упражнения для развития физических качеств.	1		
		Беговые упражнения. Высокий старт от 15 до 30 м.	1		
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1		
		Овладение техникой длительного бега до 1200м.	1		
		Метание мяча на дальность с	1		

	места.		контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.
	Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3—5 шагов разбега.	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
	Метание мяча на заданное расстояние, в коридор 5-6 м.	1	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
	Техника бега на 30; 60м.	1	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1м) с расстояния 8-10 м.	1	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.
	Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность.	1	Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
	Метание мяча на дальность с 4—5 бросковых шагов.	1	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.
	Бег на 1200 м	1	Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
	Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1	
	Скоростной бег до 50 м.	1	
	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8-10 м.	1	
	Метание мяча с места на дальность.	1	
	Бег на результат 60 м.	1	
	Техника бега на короткие дистанции.	1	
	Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1	
	Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	
	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	

Спортивные игры	28	Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	2,5
		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком.	1		
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		
		Бросок мяча одной рукой от головы в движении	1		
		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1		
		Перемещения в стойке лицом и спиной вперёд.	1		
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1		
		Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок.	1		
		Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1		
		Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли.	1		
		Перехват мяча во время передачи.	1		
		Перехват мяча во время ведения.	1		
		Нападение быстрым прорывом.	1		
		Взаимодействие двух игро-ков «Отдай мяч и выйди».	1		
		Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1		
		Комбинация из элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1		
		Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1		
		Стойки игрока. Перемеще-ния в стойке приставными шагами боком, спиной вперёд.	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой.	1		
		Нижняя прямая подача через сетку.	1		
		Передача мяча над собой и через сетку.	1		
		Прямой нападающий удар	1		

		после подбрасывания мяча партнёром.			
		Прямой нападающий удар.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1		
		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		
Прикладно-ориентированная подготовка	12	Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	4,6
		Варианты челночного бега, прыжки через препятствия.	1		
		Приземление на точность и сохранение равновесия.	1		
		Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1		
		Лазанье по канату, по гимнастической стенке.	1		
		Лазанье по канату в два и три приёма.	1		
		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально.	1		
		Преодоление полосы препятствий.	1		
		Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1		
		Передвижение ходьбой, бегом по пересечённой местности.	1		
		Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.	1		
		Приземление на точность и сохранение равновесия.	1		
Физическая подготовка	5	Тестирование по нормативам ГТО. Прыжок в длину с места.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, гимнастикой с основами акробатики, легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам ГТО.	8
	Тестирование по нормативам ГТО. Бег 60м	1			
	Тестирование по нормативам ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1			
	Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега.	1			
	Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м.	1			
		9 класс			
Раздел 1. Знания о физической культуре	3				
История физической		Физическая культура в современном обществе.	1	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной	1

культуры				России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе Объяснять и доказывать , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	
Физическая культура (основные понятия)		Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.	2
Физическая культура человека		Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий	3
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4				
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности	7
		Организация досуга средствами физической культуры.	1		
Оценка эффективности занятий физической культурой	2	Способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения движений.	1	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами	5
		Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1		
Раздел 3. Физическое совершенствование	95				
Физкультурно-	В режи			Самостоятельно осваивать упражнения с различной	3,6

оздоровительная деятельность	ме учебн ого дня и учебн ой недел и			оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	78				
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику	3,4
		Упражнения на перекладине из упора, опираясь на руку, перемахом ногой вперёд.	1		
		Освоение строевых упражнений Упражнения на перекладине.	1		
		Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь.	1		
		Упражнения на гимнастической скамейке, бревне, стенке.	1		
		Освоение акробатических упражнений. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1		
		Передвижение в колонне с изменением длины шага.	1		
		Упражнения и комбинации на	1		

		перекладине		выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению	
		Вис согнувшись. Размахивание в висе.	1	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.	
		Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь.	1	Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению	
		Лазанье по канату.	1	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	
		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно.	1	Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	
		Лазанье по гимнастической лестнице.	1	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении	
		Упражнения на перекладине. Вис на согнутых ногах, вис согнувшись.	1	Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	
		Упражнения и комбинации на перекладине	1	Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	
		Освоение опорных прыжков.	1	Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
		Упражнения на перекладине. Размахивания в висе.	1		
		Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице	1		
		Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	1		
		Упражнения на перекладине из размахивания в висе, подъём разгибом.	1		
Лёгкая атлетика	30	Правила безопасности на занятиях по л/атл.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	4,5
		Теоретические сведения по л/атл. Беговые упражнения для развития физических качеств.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	
		Беговые упражнения. Высокий старт от 15 до 30 м.	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим	
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1		
		Овладение техникой длительного бега до 1200м.	1		

		Метание мяча на дальность с места.	1	физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1	
		Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3—5 шагов разбега.	1	
		Метание мяча на заданное расстояние, в коридор 5-6 м.	1	
		Техника бега на 30; 60м.	1	
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	
		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1м) с расстояния 8-10 м.	1	
		Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность.	1	
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1	
		Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	
		Метание мяча на дальность с 4—5 бросковых шагов.	1	
		Бег на 1200 м	1	
		Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1	
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1	
		Скоростной бег до 50 м.	1	
		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8-10 м.	1	
		Метание мяча с места на дальность.	1	
		Бег на результат 60 м.	1	
		Техника бега на короткие дистанции.	1	
		Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
		Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1	
		Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	
		Бег в равномерном темпе до	1	

		15 мин.			
Спортивные игры	28	Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий,	5,6
		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком.	1		
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		
		Бросок мяча одной рукой от головы в движении	1		
		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1		
		Перемещения в стойке лицом и спиной вперёд.	1		
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1		
		Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок.	1		
		Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1		
		Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли.	1		
		Перехват мяча во время передачи.	1		
		Перехват мяча во время ведения.	1		
		Нападение быстрым прорывом.	1		
		Взаимодействие двух игро-ков «Отдай мяч и выйди».	1		
		Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1		
		Комбинация из элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1		
		Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1		
		Стойки игрока. Перемеще-ния в стойке приставными шагами боком, спиной вперёд.	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
		Передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой.	1		
		Нижняя прямая подача через сетку.	1		
		Передача мяча над собой и через сетку.	1		

				возникающих в процессе игровой деятельности.	
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1		5
		Прямой нападающий удар.	1		
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1		
		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		
Прикладно-ориентированная подготовка	12	Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	4,2
		Варианты челночного бега, прыжки через препятствия.	1		
		Приземление на точность и сохранение равновесия.	1		
		Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1		
		Лазанье по канату, по гимнастической стенке.	1		
		Лазанье по канату в два и три приёма.	1		
		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально.	1		
		Преодоление полосы препятствий.	1		
		Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1		
		Передвижение ходьбой, бегом по пересечённой местности.	1		
		Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.	1		
		Приземление на точность и сохранение равновесия.	1		
Физическая подготовка	5	Тестирование по нормативам ГТО. Прыжок в длину с места.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, гимнастикой с основами акробатики, легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по легкой атлетике	8
		Тестирование по нормативам ГТО. Бег 60м	1		
		Тестирование по нормативам ГТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		
		Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега.	1		

				при тестировании по нормативам ГТО.	
		Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м.	1		