

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Бурмистрова Ю.М.
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
МБОУ «Гимназия № 22»
Коронова Л.Р.
от «28» августа 2020 г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «Гимназия № 22»
Шумилова Е.П.
Приказ № 280-о
от «28» августа 2020 г.



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»

5-9 классы

муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Гимназия № 22»

Нижнекамского муниципального района
Республики Татарстан

2020 - 2021 учебный год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

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

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

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

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

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе

упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

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

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

- овладение обучающимися основами читательской компетенции;
- приобретение навыков работы с информацией;
- участие в проектной деятельности.

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

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Универсальные учебные действия

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

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

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

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

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- соотносить свои действия с целью обучения.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинноследственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

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

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать;
- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

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

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

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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 с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Физическая культура:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- 6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;*
 - *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 с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
 - *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
 - *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
 - *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
 - *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем*

Уметь: выполнить индивидуально подобранные комплексы; организовывать

тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,8	6,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3x10 м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, м	150	140		140	130	
Прыжок в длину с разбега, м	320	280		280	240	
Прыжок в высоту с разбега, м	100	85		95	75	
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14	
Лазанье по канату, см	280	220		250	170	
Подтягивание в висе, раз	4	2		-	-	
Подтягивание из виса лежа, раз	-	-		14	8	
Бег на лыжах 1 км, мин	6,50	7,20		7,15	8,50	
Бег на лыжах 2 км, м	-	б/в		-	б/в	
Кросс 1500 м, с	9,10	9,45		9,20	10,10	
Кросс 2000 м	-	б/в		-	б/в	

6 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;*
- *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 с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Уметь: выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; использовать приобретённые знания и практические умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,1	11,0		10,5	11,0	
Челночный бег 3x10 м, с	8,7	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	1250	1075		1025	825	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1075	875	
Бег 1500 м, мин, с	7,30	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, м	165	150		150	140	
Прыжок в длину с разбега, м	350	300		300	255	
Прыжок в высоту с разбега, м	110	95		100	85	
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	17	
Лазанье по канату, см	320	260		280	200	
Подтягивание в висе, раз	5	3		-	-	
Подтягивание из виса лежа, раз	-	-		16	10	
Бег на лыжах 2 км, мин	14,15	14,45		14,45	15,15	
Бег на лыжах 3 км, м	-	б/в		-	б/в	
Кросс 1500 м, с	8,15	8,45		8,40	9,20	
Кросс 2000 м	-	б/в		-	б/в	

7 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Уметь: выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретённые знания и практические умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,5	6,0	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,6	10,5		10,3	10,8	
Челночный бег 3x10 м, с	8,5	9,1		9,1	9,7	
Шестиминутный бег, м	1300	1100		1100	920	
Бег 1500 м, мин, с	7,00	7,45		7,30	8,15	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, м	180	160		160	150	
Прыжок в длину с разбега, м	370	320		330	265	
Прыжок в высоту с разбега, м	115	100		105	90	
Метание мяча 150 г, м	39	31		24	18	
Лазанье по канату, см	370	280		300	220	
Подтягивание в висе, раз	7	4		-	-	
Подтягивание из виса лежа, раз	-	-		18	12	
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,15		14,15	14,45	
Бег на лыжах 3 км, м	-	б/в		-	б/в	
Кросс 2000 м, с	13,30	14,30		14,30	15,30	

8 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- 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 с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Уметь: находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применять средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5,6	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, мин, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, м	200	170		165	150	
Прыжок в длину с разбега, м	390	340		340	270	
Прыжок в высоту с разбега, м	120	105		105	90	
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазанье по канату, см	400	300		300	220	
Лазанье по канату на скорость 3 м, с	10	14				
Подтягивание в висе, раз	8	5		-	-	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	-	-		15	10	

Бег на лыжах 3 км, мин	18,30	19,40		20,30	22,00	
Бег на лыжах 4 км, м	-	б/в		-	б/в	
Кросс 2000 м, с	-	-		13,00	14,00	
Кросс 3000 м, с	17,00	18,00		-	-	
Кросс 4000 м, с	-	б/в		-	б/в	

9 класс

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускникполучит возможность научиться:

- 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 с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Уметь: выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретенные умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,0	5,4	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		9,8	10,4	
Челночный бег 3x10 м, с	7,9	8,4		8,8	9,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1020	
Бег 2000 м, мин, с	9,20	10,20		10,30	12,15	
Бег 3000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, м	210	175		170	150	
Прыжок в длину с разбега, м	410	360		350	280	
Прыжок в высоту с разбега, м	125	110		110	90	
Метание мяча 150 г, м	45	33		26	20	

Лазанье по канату, см	300	200	300	220
Лазанье по канату без помощи ног, см	300	200		
Подтягивание в висе, раз	9	6	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	-	-	20	15
Бег на лыжах 3 км, мин	17,45	18,30	19,45	21,00
Бег на лыжах 5 км, м	-	б/в	-	б/в
Кросс 2000 м, с	9,10	9,45	12,40	13,50
Кросс 3000 м, с	15,50	17,00	-	-
Кросс 5000 м, с	-	б/в	-	б/в

Требования к уровню подготовки выпускника основной школы

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,

планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. Имитация вхождения в воду и имитация передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения, имитация в лежании на воде, всплывании и скольжении.

Имитация плавание на груди и спине вольным стилем.

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных

физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

6 класс

История и современное развитие физической культуры

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Техника движений и ее основные показатели. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. Имитация вхождения в воду и имитация передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения, имитация в лежании на воде, всплывании и скольжении. Имитация плавание на груди и спине вольным стилем.

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

7 класс

История и современное развитие физической культуры

Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

8 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. Имитация вхождения в воду и имитация передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения, имитация в лежании на воде, всплывании и скольжении. Имитация плавания на груди и спине вольным стилем (движения рук и ног).

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

9 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Имитация вхождения в воду и имитация передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения, имитация в лежании на воде, всплывании и скольжении. Имитация плавания на груди и спине вольным стилем (движения рук и ног). Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

3. Тематическое планирование с указанием количества часов

№	Тема раздела	Количество часов	Краткое содержание
5 класс – 105 часов			
Физическая культура как область знаний			
1	История и современное развитие физической культуры	(12) 2	-Олимпийские игры древности. -Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
2	Современное представление о физической культуре	4	-Физическое развитие человека. -Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья -Спорт и спортивная подготовка. -Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
3	Физическая культура человека	4	-Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. -Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. -Здоровье и здоровый образ жизни. -Коррекция осанки и телосложения.

4	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	-Подготовка к занятиям физической культурой
5	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	-Самонаблюдение и самоконтроль.
6	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	(93) 2	-Инструктаж по ТБ. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. -Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
7	Спортивно-оздоровительная деятельность.		<u>Легкая атлетика - 16 часов</u> <i>1 четверть 8 уроков, 4 четверть 8 уроков</i> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. -Спринтерский бег. Низкий старт. -Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Бег 30м. -Бег на скорость - 60м. Развитие скорости -Эстафетный бег. -Метание малого мяча. -Комплекс с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств -Метание мяча на дальность -Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения -Прыжки в длину с разбега. Техника прыжков. Развитие прыгучести -Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. -Бег на длинные дистанции. Бег 1000м -Бег 2000м на выносливость Гимнастика 8 часов - Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. -Акробатические упражнения и комбинации -Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки -Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики) -Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях -Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки) -Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) -Зачетные комбинации <u>Национальные виды спорта</u> <u>Борьба – 3 часа</u> Технико-тактические действия и правила. <ol style="list-style-type: none">1. Техника приемов2. Тактические действия3. Правила борьбы <u>Спортивные игры</u> <u>Футбол - 10 часов</u> <i>(2 четверть 5, 4 четверть 5)</i> Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам - Футбол, мини-футбол. Правила игры - Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы;

		<p>-удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы - Удар по мячу серединой подъема стопы. -Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы - Остановка мяча подошвой. Ведение мяча по прямой. - Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы - Комбинация футболиста. - Игровые задания - Учебная игра в футбол</p> <p><u>Баскетбол– 18 часов</u> (2 четверть 10, 4 четверть 8) Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам - Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча. Основная стойка баскетболиста - Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча - Разновидности ловли и передачи мяча: передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола - Разновидности ведения мяча в баскетболе. Стойка баскетболиста. - Разновидности ведения мяча: на месте, шагом, бегом змейкой. Подвижные игры с элементами баскетбола - Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места - Разновидности бросков: одной рукой от головы в движении, штрафной бросок - Разновидности бросков: бросок в кольцо с разных точек. -Тактические действия. Комплекс баскетболиста -Сочетание приемов в баскетболе -Технические приемы. Специальные упражнения баскетболиста</p> <p>-Штрафной бросок. ОРУ с баскетбольным мячом. -Ведение мяча с сопротивлением -Тактические действия в игре в баскетбол. Игра по упрощенным правилам -Технические приемы. Сочетание приемов: ведения, передачи, бросков с сопротивлением. - Игра по правилам. Судейство. Жесты. Игра в баскетбол по упрощенным правилам Учебная игра в баскетбол.</p> <p><u>Волейбол– 16 часов</u> Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам -Правила игры волейбол. Изучение техники верхней передачи -Изучение основной стойки игрока. Перемещения в стойке -Изучение техники нижней передачи -Изучение техники верхней и нижней передачи -Изучение техники нижней прямой подачи -Изучение техники нижней прямой подачи с 3-х метров -Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола -Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка). -Учебная игра с заданием -Передачи над собой, в паре -Подача. Прием подачи. -Техника нижней прямой подачи с 3-х метров</p>
--	--	--

			<p>-Правила игры пионербол с элементами волейбола -Правила игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка). -Учебная игра в пионербол с элементами волейбола -Учебная игра с заданием.</p> <p>Лыжная подготовка - 13 часов -Лыжная подготовка. Техника безопасности. Требования к температурному режиму. Понятие об обморожении. Значение занятия лыжами для здоровья человека -Скользкий шаг -Попеременный двухшажный ход. -Спуск в основной стойке. Торможение «плугом» -Спуск в основной и низкой стойке -Подъем лесенкой -Подъем «елочкой» и «полуелочкой» -Прохождение 1км на скорость -Повороты на лыжах на месте -Передвижение на лыжах 1.5 км в медленном и быстром темпе -Прохождение дистанции 2 км на выносливость -Передвижение на лыжах с применением изученных лыжных ходов -Спуск в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов</p> <p><u>Плавание – 3 урока</u> - Имитация вхождения в воду и имитация передвижения по дну бассейна - Подводящие упражнения, имитация в лежании на воде, всплывании и скольжении - Имитация плавание на груди и спине вольным стилем (движения рук и ног).</p>
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		<p>-Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях -Лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени -Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах -Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка -Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка</p>
	Итого	105	

№	Тема раздела	Количество часов	Краткое содержание
6 класс – 105 часов			
1	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры	(12) 2	-Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. -Олимпийское движение в России.
2	Современное представление о физической культуре	4	-Техника движений и ее основные показатели. -Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

			-Спорт и спортивная подготовка -Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
3	Физическая культура человека	2	-Коррекция осанки и телосложения. -Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
4	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3	-Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. -Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. -Организация досуга средствами физической культуры.
5	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	-Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Оценка эффективности занятий.
6	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	(93) 1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
7	Спортивно-оздоровительная деятельность.	92	<u>Легкая атлетика - 16 часов</u> 1 четверть 8 уроков, 4 четверть 8 уроков Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. -Спринтерский бег. Низкий старт. -Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Бег 30м. -Бег на скорость - 60м. Развитие скорости -Эстафетный бег. -Метание малого мяча. -Комплекс с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств -Метание мяча на дальность -Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения -Прыжки в длину с разбега. Техника прыжков. Развитие прыгучести -Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. -Бег на длинные дистанции. Бег 1000м -Бег 2000м на выносливость Гимнастика 8 часов - Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. -Акробатические упражнения и комбинации -Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки -Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики) -Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях -Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки) -Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) -Зачетные комбинации <u>Национальные виды спорта</u> <u>Борьба – 3 часа</u> Технико-тактические действия и правила. -Техника приемов -Тактические действия -Правила борьбы

		<p><u>Спортивные игры</u> <u>Футбол - 10 часов</u> (2 четверть 5, 4 четверть 5) Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам - Футбол, мини-футбол. Правила игры - Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; -удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы - Удар по мячу серединой подъема стопы. -Ведение мяча по прямой, змейкой, с ускорением. -Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы - Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы -Комбинация футболиста. - Игровые задания - Учебная игра в футбол</p> <p><u>Баскетбол – 18 часов</u> (2 четверть 10, 4 четверть 8) Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. - Основная стойка баскетболиста. Разновидности ведения мяча в баскетболе - Разновидности ведения мяча: на месте, шагом, бегом змейкой. Подвижные игры с элементами баскетбола - Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча - Разновидности ловли и передачи мяча: передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола - Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места - Разновидности бросков: одной рукой от головы в движении, штрафной бросок - Разновидности бросков: бросок в кольцо с разных точек. -Технические приемы. Специальные упражнения баскетболиста -Броски мяча в кольцо из разных позиций -Тактические действия. Комплекс баскетболиста -Сочетание приемов в баскетболе Технические приемы. Специальные упражнения баскетболиста -Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. -Штрафной бросок. ОРУ с баскетбольным мячом. -Тактические действия в игре в баскетбол-Технические приемы. Сочетание приемов: ведения, передачи, бросков с сопротивлением. - Игра по правилам. Судейство. Жесты. -Игра в баскетбол по упрощенным правилам Учебная игра в баскетбол.</p> <p><u>Волейбол – 16 часов</u> Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам - Правила игры в волейбол. Техника верхней передачи - Основная стойка игрока. Перемещения в стойке - Техника нижней передачи - Техника верхней и нижней передачи - Техника нижней прямой подачи -Техника нижней прямой подачи с 3-х метров -Правила игры пионербол с элементами волейбола -Правила игры пионербол с элементами волейбола (переходы,</p>
--	--	---

8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<p>расстановка).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учебная игра с заданием - Передачи над собой, в паре - Поддача. Прием подачи. - Техника нижней прямой подачи с 3-х метров - Правила игры пионербол с элементами волейбола - Правила игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка). - Учебная игра в пионербол с элементами волейбола - Учебная игра с заданием. <p>Лыжная подготовка - 13 часов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Лыжная подготовка. Техника безопасности. Требования к температурному режиму. Понятие об обморожении. Значение занятия лыжами для здоровья человека - Скользящий шаг - Попеременный двухшажный ход - Спуск в основной стойке. Торможение «плугом» - Спуск в основной и низкой стойке - Одновременный одношажный ход. - Подъем в гору «елочкой» и «полуелочкой» - Прохождение 1 км на скорость - Повороты на лыжах на месте - Передвижение на лыжах 1.5 км в медленном и быстром темпе - Прохождение дистанции 2 км на выносливость - Передвижение на лыжах с применением изученных лыжных ходов - Спуск в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. <p><u>Плавание – 3 урока</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Имитация вхождения в воду и имитация передвижения по дну бассейна - Подводящие упражнения, имитация в лежании на воде, всплывании и скольжении - Имитация плавания на груди и спине вольным стилем (движения рук и ног). - Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях - Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах - Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка <p>Лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка</p>
	Итого	105

№	Тема раздела	Количество часов	Краткое содержание
7 класс – 105 часов			
Физическая культура как область знаний. (14)			
1	История и современное развитие	3	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Олимпийское движение в России. Современные

	физической культуры		Олимпийские игры. Организация и проведение пеших туристических походов. Физическая культура в современном обществе.
2	Современное представление о физической культуре	3	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
3	Физическая культура человека	4	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
4	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.
5	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
6	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	(91) 3	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
7	Спортивно-оздоровительная деятельность.	82	<u>Легкая атлетика - 16 часов</u> <i>1 четверть 8 уроков, 4 четверть 8 уроков</i> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Беговые упражнения. Низкий старт, ускорения с низкого старта.</i> • <i>Бег с высокого старта на короткие дистанции 30м</i> • <i>Спринтерский бег, бег на короткие дистанции, бег 60м</i> • <i>Эстафетный бег, бег с преодолением дистанции</i> • <i>Бег на средние дистанции</i> • <i>Бег на длинные дистанции, кроссовый бег (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником)</i> • <i>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техник прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»;</i> • <i>Метание малого мяча: метание малого мяча на дальность с разбега; метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся).</i> <u>Гимнастика – 8 уроков</u> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</i> • <i>Акробатические упражнения и комбинации</i> • <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)</i> • <i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)</i>

		<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях • Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки) • Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) • Зачетные комбинации <p><u>Национальные виды спорта</u></p> <p><u>Борьба – 3 часа</u></p> <p>Технико-тактические действия и правила.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника приемов 2. Тактические действия 3. Правила борьбы <p><u>Спортивные игры</u></p> <p><u>Футбол - 10 часов</u> (2 четверть 5, 4 четверть 5)</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила спортивной игры футбол. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол 2. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней и внутренней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы 3. Удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Учебная игра. 4. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Тактические действия в игре 5. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Игра по правилам. <p><u>Баскетбол– 16 часов</u> (2 четверть 8, 4 четверть 8)</p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивной игры баскетбол. Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча 2. Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении 3. Передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола. Учебная игра 4. Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении 5. Разновидности бросков: штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек 6. Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения 7. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игрыбаскетбол 8. Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека. Игра по правилам. <p><u>Лыжные гонки - 10 уроков</u></p> <p>передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. Инструктаж. передвижение на
--	--	---

			<p><i>лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Передвижения с переходом с одного способа на другой..</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 2. <i>Передвижения с переходом с одного способа на другой (переход без шага), повороты</i> 3. <i>Передвижения с переходом с одного способа на другой (переход через шаг), повороты, подъемы</i> 4. <i>Передвижения с переходом с одного способа на другой (переход через два шага), спуски</i> 5. <i>Передвижения с переходом с одного способа на другой (прямой переход), спуски</i> 6. <i>Передвижения с переходом с одного способа на другой (переход с неоконченным отталкиванием палки)</i> 7. <i>Торможение плугом, торможение упором</i> 8. <i>Передвижения с чередованием ходов, торможение плугом, спуски и подъемы</i> 9. <i>Переход с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палки)</i> 10. <i>Разновидности ходов и торможений, спусков и подъемов, повороты</i> <p><u>Волейбол– 16 часов</u></p> <p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивной игры волейбол.</i> 2. <i>Техника нижней прямой подачи</i> 3. <i>Поддачи с бм девочки, с 9м мальчики</i> 4. <i>Нападающий удар</i> 5. <i>Прием подачи</i> 6. <i>Передачи над собой, в паре, через сетку</i> 7. <i>Нападающий удар в прыжке с места</i> 8. <i>Тактические действия в игре. Учебная игра.</i> 9. <i>Поддача изученным способом с бм девочки, с 9м мальчики</i> 10. <i>Двухсторонняя игра</i> 11. <i>Учебная игра с заданием</i> 12. <i>Техника верхней прямой подачи</i> 13. <i>Тактические действия в игре</i> 14. <i>Поддача изученным способом с бм девочки, с 9м мальчики</i> 15. <i>Учебная игра с заданием</i> 16. <i>Игра по правилам</i> <p><u>Плавание – 3 урока</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Имитация вхождения в воду и имитация передвижения по дну бассейна - Подводящие упражнения, имитация в лежании на воде, всплывании и скольжении - Имитация плавание на груди и спине вольным стилем (движения рук и ног).
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	6	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях</i> 2. <i>Лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени</i> 3. <i>Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах</i> 4. <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка</i> 5. <i>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,</i>

			координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка 6. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
	Итого	105	

№	Тема раздела	Количество часов	Краткое содержание
8 класс – 105 часов			
Физическая культура как область знаний (14)			
1	История и современное развитие физической культуры	3	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	5	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
3	Физическая культура человека	2	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
4	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.
5	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)
Физическое совершенствование (91)			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)

7	Спортивно-оздоровительная деятельность.	82	<p><u>Легкая атлетика- 16 часов</u> <i>1 четверть 8 уроков, 4 четверть 8 уроков</i> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Беговые упражнения: спринтерский бег 2. Бег на короткие дистанции; низкий старт. Спринтерский бег, ускорения с высокого старта 3. Эстафетный бег, бег с преодолением дистанции 4. Бег средние дистанции 5. Бег на длинные дистанции 6. Кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником) 7. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» 8. Метание малого мяча: метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега <p><u>Гимнастика – 8 уроков</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. 2. Акробатические упражнения и комбинации 3. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) 4. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики) 5. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях 6. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки) 7. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) 8. Зачетные комбинации <p><u>Национальные виды спорта</u></p> <p><u>Борьба – 3 часа</u></p> <p>Технико-тактические действия и правила.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника приемов 2. Тактические действия 3. Правила борьбы <p><u>Спортивные игры</u></p> <p><u>Футбол - 10 часов</u> <i>(2 четверть 5, 4 четверть 5)</i> Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы 2. Удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы 3. Удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба 4. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Тактические действия в игре 5. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре. <p><u>Баскетбол– 16 часов</u> <i>(2 четверть 8, 4 четверть 8)</i> Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом
---	---	----	--

		<p>змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении 3. Передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола 4. Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении 5. Разновидности бросков: штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек 6. Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения 7. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол 8. Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека. Учебная игра <p><u>Лыжные гонки - 10 уроков</u> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижения с переходом с одного способа на другой 2. Передвижения с переходом с одного способа на другой (переход без шага), повороты 3. Передвижения с переходом с одного способа на другой (переход через шаг), повороты, подъемы 4. Передвижения с переходом с одного способа на другой (переход через два шага), спуски 5. Передвижения с переходом с одного способа на другой (прямой переход), спуски 6. Передвижения с переходом с одного способа на другой (переход с неоконченным отталкиванием палки) 7. Торможение плугом, торможение упором 8. Передвижения с чередованием ходов, торможение плугом, спуски и подъемы 9. Переход с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палки) 10. Разновидности ходов и торможений, спусков и подъемов, повороты <p><u>Волейбол – 16 часов</u> Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поддача изученным способом с бм девочки, с 9м мальчики 2. Передачи над собой, в паре, через сетку 3. Прием подачи 4. Нападающий удар 5. Тактические действия в игре 6. Индивидуальное блокирование в прыжке с места 7. Учебная игра с заданием 8. Двухсторонняя игра <p><u>Плавание – 3 урока</u> - Имитация вхождения в воду и имитация передвижения по дну бассейна - Подводящие упражнения, имитация в лежании на воде, всплывании и скольжении - Имитация плавание на груди и спине вольным стилем (движения рук и ног).</p>
8	Прикладно-	6 1. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и

	ориентированная физкультурная деятельность		<p><i>прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях</i></p> <p>2. <i>Лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени</i></p> <p>3. <i>Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах</i></p> <p>4. <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка</i></p> <p>5. <i>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка</i></p> <p>6. <i>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</i></p>
	Итого	105	

№	Тема раздела	Количество часов	Краткое содержание
9 класс – 102 часа			
Физическая культура как область знаний(14)			
1	История и современное развитие физической культуры	3	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.
2	Современное представление о физической культуре	5	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
3	Физическая культура человека	2	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
4	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.
5	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
Физическое совершенствование.(88)			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры

			(при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
7	Спортивно-оздоровительная деятельность.	82	<p><u>Легкая атлетика- 16 часов</u> 1 четверть 8 уроков, 4 четверть 8 уроков Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Беговые упражнения. Низкий старт, ускорения с низкого старта. • Бег с высокого старта на короткие дистанции 30м • Спринтерский бег, бег на короткие дистанции, бег 60м • Эстафетный бег, бег с преодолением дистанции • Бег на средние дистанции • Бег на длинные дистанции, кроссовый бег (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником) • Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техник прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»; • Метание малого мяча: метание малого мяча на дальность с разбега; метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся). <p><u>Гимнастика – 8 уроков</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. • Акробатические упражнения и комбинации • Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) • Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики) • Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях • Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки) • Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) • Зачетные комбинации <p><u>Национальные виды спорта</u></p> <p><u>Борьба – 3 часа</u> Технико-тактические действия и правила. 1. Техника приемов 2. Тактические действия 3. Правила борьбы</p> <p><u>Спортивные игры</u></p> <p><u>Футбол - 10 часов</u> (2 четверть 5, 4 четверть 5) Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила спортивной игры футбол. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол • Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней и внутренней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы • Удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Учебная игра. • Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Тактические действия в игре • Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча

грудью; подбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Баскетбол– 16 часов

(2 четверть 8, 4 четверть 8)

Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам

- *Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивной игры баскетбол. Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча*
- *Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении*
- *Передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола. Учебная игра*
- *Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении*
- *Разновидности бросков: штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек*
- *Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения*
- *Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол*
- *Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека. Игра по правилам.*

Лыжные гонки - 10 уроков

передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

- *Техника безопасности. Инструктаж. передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Передвижения с переходом с одного способа на другой..*
- *Передвижения с переходом с одного способа на другой (переход без шага), повороты*
- *Передвижения с переходом с одного способа на другой (переход через шаг), повороты, подъемы*
- *Передвижения с переходом с одного способа на другой (переход через два шага), спуски*
- *Передвижения с переходом с одного способа на другой (прямой переход), спуски*
- *Передвижения с переходом с одного способа на другой (переход с неоконченным отталкиванием палки)*
- *Торможение плугом, торможение упором*
- *Передвижения с чередованием ходов, торможение плугом, спуски и подъемы*
- *Переход с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палки)*
- *Разновидности ходов и торможений, спусков и подъемов, повороты*

Волейбол– 16 часов

Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам

- *Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивной игры волейбол.*
- *Техника нижней прямой подачи*

			<ul style="list-style-type: none"> • Поддачи в заданную зону • Нападающий удар • Прием подачи • Передачи над собой, в паре, через сетку • Нападающий удар после передачи • Тактические действия в игре. Учебная игра. • Индивидуальное блокирование в прыжке с места • Двухсторонняя игра • Учебная игра с заданием • Техника верхней прямой подачи • Тактические действия в игре • Групповое блокирование • Учебная игра с заданием • Игра по правилам <p><u>Плавание – 3 урока</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Имитация вхождения в воду и имитация передвижения по дну бассейна - Подводящие упражнения, имитация в лежании на воде, всплывании и скольжении - Имитация плавания на груди и спине вольным стилем (движения рук и ног).
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	3	<ul style="list-style-type: none"> • Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка • Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка • Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
	Итого	102	

Прочитано и одобрено,
скреплено печатом 43 листа

Директор гимназии №22:

Е. П. Шумилова

