

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 41» г. Белгорода*

Рассмотрена

на заседании методического
совета МБОУ СОШ № 41
г.Белгорода
Председатель:

_____ О.А. Нессонова

Протокол от
«01» июня 2021 г. № 5

Принята

на заседании педагогического
совета МБОУ СОШ № 41
г.Белгорода
Председатель:

_____ Е.В. Осетрова

Протокол от
«04» июня 2021 г. №14

Утверждена

приказом директора
МБОУ СОШ № 41 г.Белгорода
от «04» июня 2021 г. № 380

_____ Е.В. Осетрова

Рабочая программа

по предмету

«Физическая культура»

(базовый уровень)

5-9 классы

составлена авторским

коллективом МБОУ СОШ
№ 41:

Макаровым А.В.,
Ермаковой Л.Н., Савич
Е.И., Грицаевым Д.А.,
Семеновым Е.Г.

2021 г.

Пояснительная записка

Данная программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе примерной программы по учебным предметам основного общего образования (федеральный реестр образовательных программ). Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014г. к учебно-методическому комплексу В.И.Ляха, М.Я. Виленского и с учетом примерных основных образовательных программ ФГОС ООО и в соответствии с Вариантом 1 примерного минимального учебного плана примерной ООП ООО (размещена на сайте fgosreestr.ru, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 808.04.2015г. №1/15).

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Содержание программного материала состоит из 2-х основных частей: базовый и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В связи с социально-экономическими сложностями школы и многих семей учащихся (в школе нет материальной базы для проведения лыжной подготовки, многие семьи не имеют возможностей приобрести дорогостоящий лыжный инвентарь) лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой, являющейся адекватной, т.к. тоже развивает общую выносливость.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классом и области физической культуры, **основными принципами, идеями и подходами** при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир

друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению

воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Рабочая программа реализует учебно-методическое обеспечение: Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013; Физическая культура. 8- 9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях-М.:Просвещение,2013.

Вклад учебного предмета в достижение целей основного общего образования

Заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной саморегуляции в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

Главной целью изучения предмета «Физическая культура» является:

Формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на решение следующих задач:

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

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в

образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Комплекс является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основные формы организации образовательного процесса по предмету-уроку физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- Федеральным государственным образовательным стандартом

основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №41.

Реализация рабочей программы осуществляется посредством завершённой **линии учебников**:

- М.Я. Виленский. Физическая культура. 5—7 классы. – М.: Просвещение, 2017г;

- В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы. – М.: Просвещение, 2017г.

С целью оптимизации двигательной активности и сохранения моторной плотности урока на общепринятом уровне, изучение теоретических знаний в рамках отдельного занятия не проводится. Теоретический материал изучается в течение 6 часов в год: знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) и физкультурно-оздоровительной деятельности распределены равномерно в каждый раздел изучаемой программы в течении всех уроков ежегодно.

В программе предполагается изучение только одной спортивной игры (баскетбол), а в вариативной части – спортивной игры волейбол.

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Учащиеся, временно освобожденные от практической части предмета «Физическая культура», изучают теоретическую часть программного материала (метапредметные и предметные знания).

В течении всего обучения готовить учащихся к сдаче нормативов ГТО.

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №41. Рабочая программа рассчитана на 340 часов на пять лет обучения (по 2 ч в неделю). Так как авторская программа составлена на 510 часов на 5 лет обучения (3ч в неделю) внесены следующие изменения в распределении учебных часов по разделам программы.

Распределение учебных часов по разделам программы

	Разделы программы	По авторской программе		По школьной программе	
		5-7 кл.	8-9 кл.	5-7 кл.	8-9 кл.
	Базовая часть	75	75	56	61
1*	Знания о физической культуре	4	4	2	2

2*	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	4	2	2
3*	физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2
3.1	спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.1.1	гимнастика с основами акробатики	18	18	12	12
3.1.2	легкая атлетика	21	21	14	14
3.1.3	лыжные гонки	18	18	12	12
3.1.4	спортивные игры (баскетбол)	27	20	18	15
3.1.5	элементы единоборства	-	9	-	6
4	Вариативная часть (волейбол)	18	16	12	9
	Всего часов	102	102	68	68
	Общее количество часов	510		340	

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в

мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных

компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения

индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно - значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических

факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка. Длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Знания о физической культуре 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 доврачебной 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, принесших 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 физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- 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 лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Тематическое планирование

Тематическое планирование 5 класс				
№ раздела- количество часов	Тема раздела	Основное содержание по темам	Характеристика деятельности ученика	Воспитательный компонент урока (компонент Программы воспитания)
№ 1.1 Основы знаний (в процессе урока)	Основы знаний. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения	знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
	Физическая культура человека	Познай себя Росто-весовые показатели.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы роста	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями
	Индивидуальные комплексы	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют	Воспитывать умение длительно

	адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз.	мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.	сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
	Режим дня и его основное содержание.	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	Воспитывать правильный режим дня
	Оценка эффективности занятий физической культурой.	Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия.	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и

				представлениями
	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
№ 1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)	Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду. Обувь в соответствии с погодными условиями.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки,	Самонаблюдение за индивидуальными показателями(самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных упражнений.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных

	физкультминутки, физкультпаузы.			жизненных ценностей
№ 2.3 Легкая атлетика (16 часов)	Беговые упражнения	<p>Овладение техникой спринтерского бега. 5 класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	пропаганда здорового образа жизни.
	Прыжковые упражнения	<p>Овладение техникой прыжка в длину 5 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту 5 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России
	Метание малого	Овладение техникой метания малого	Описывают технику выполнения	формирование

	мяча	<p>мяча в цель и на дальность</p> <p>5 класс</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p>	<p>метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	<p>психологической культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме</p>
	Развитие выносливости	<p>5 класс</p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>	<p>формирование основы культуры межнационального общения</p>
	Развитие скоростно- силовых способностей	<p>5 класс</p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	<p>формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и</p>

		особенностей		подростков;
	Развитие скоростных способностей	5 класс Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Знания о физической культуре	5 класс Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.	пропаганда здорового образа жизни.
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической	5 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных

	подготовкой	легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Соблюдают технику безопасности.	ориентаций у детей и подростков;
	Овладение организаторскими умениями	5 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
№ 2.2 Гимнастика с основами акробатики (12 часов)	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	пропаганда здорового образа жизни.
	Организующие команды и приемы	Освоение строевых упражнений 5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы	развитие эстетических взглядов и чувств, потребности и способности создавать прекрасное
	Упражнения общеразвивающей	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из	формирование эстетического

	направленности (без предметов)	5 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	числа разученных упражнений	отношения к жизни
	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	развитие творческих способностей, творческой инициативы и активности
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Освоение и совершенствование висов и упоров 5 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	формирование у обучающихся ответственного отношения к слову как к поступку
	Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков 5 класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	формирование позитивных жизненных установок и

				ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений 5 класс Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Развитие координационных способностей	5 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	пропаганда здорового образа жизни.
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	5 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Воспитание силы воли

		мячами		
	Развитие скоростно- силовых способностей	5 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Развитие гибкости	5 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Знания о физической культуре	5 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятия; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	пропаганда здорового образа жизни.
	Проведение самостоятельных занятий	5 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической	Увеличение возможностей и доступности

	прикладной физической подготовкой	способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	участия обучающихся в деятельности детских и юношеских общественных организаций, обеспечивающих возрастные потребности в социальном и межкультурном взаимодействии
	Овладение организаторскими умениями	5 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России
№ 2.1.1 Спортивные игры: баскетбол (14 часов)	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями

	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
	Освоение ловли и передач мяча	5 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Освоение техники ведения мяча	5 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных

			игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	жизненных ценностей
	Овладение техникой бросков мяча	5 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	пропаганда здорового образа жизни.
	Освоение индивидуальной техники защиты	5 классы Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	формирование психологической культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в

				социуме
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	формирование основы культуры межэтнического общения
	Освоение тактики игры	5 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
№ 2.4 Лыжная подготовка (10 часов)	Краткая характеристика вида спорта Требования	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют	пропаганда здорового образа жизни.

	к технике безопасности		контрольные упражнения	
	Освоение техники лыжных ходов	5 класс Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Знания	5 классы Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
№ 2.6 Упражнения общеразвивающей направленности	Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Гибкости, координации движения и ловкости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	пропаганда здорового образа жизни.

ости (2 часа)				
	Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Ускорения с изменением направления. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	развитие эстетических взглядов и чувств, потребности и способности создавать прекрасное
	Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.	Старты из различных положений с последующим ускорением. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Прыжки через скакалку.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	Формирование эстетического отношения к жизни
№ 2.5 Прикладно - ориентированная подготовка (2 ч)	Прикладно ориентированная физическая подготовка	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Лазание по канату в два и три приема(мальчики); лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали лицом и спиной к стенке; прыжки через препятствие с грузом на плечах и без; преодоление полосы препятствий.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевать трудности и	развитие творческих способностей, творческой инициативы и активности

			проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	
№ 3.3 Вариативная часть (12 часов) «Русская лапта» (8 ч)	Краткая характеристика вида спорта.	Требования к технике безопасности История игры «Русская лапта». Основные правила игры. Тактические и технические действия игры «Русская лапта». Правила техники безопасности.	Изучают историю игры «Русская лапта» Овладевают основными приёмами игры.	формирование у обучающихся ответственного отношения к слову как к поступку
	Овладение техникой удара битой	Удар снизу «свеча»; Удар сбоку «свеча»; Удар сбоку «дальний».	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Овладение техникой передачи и ловле мяча	Передача мяча на точность; передача мяча на быстроту.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на	Метание теннисного мяча на дальность; на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	пропаганда здорового образа жизни.

	дальность		типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью. Всевозможные прыжки и многоскоки. Варианты челночного бега, бег с изменением направления.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	
	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	5 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, осаливание.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей

	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	пропаганда здорового образа жизни.
	Освоение тактики игры	5 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Увеличение возможностей и доступности участия обучающихся в деятельности детских и юношеских общественных организаций, обеспечивающих возрастные потребности в социальном и межкультурном взаимодействии
№ 3.1 Волейбол (4 ч)	Краткая характеристика вида спорта.	Требования к технике безопасности История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России
	Овладение	5 классы	Описывают технику изучаемых игровых	формирование

	техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями
	Освоение техники приёма и передачи мяча	5 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
	Освоение техники нижней прямой подачи	5 классы То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;

	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Овладение организаторскими умениями	5 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	пропаганда здорового образа жизни.

Тематическое планирование 6 класс				
№ раздела-количество часов	Тема раздела	Основное содержание по темам	Характеристика деятельности ученика	Воспитательный компонент урока (компонент Программы воспитания)
№ 1.1 Основы знаний (в	История зарождения олимпийского движения в России.	Страницы истории Цель и задачи современного олимпийского движения.	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с	знание истории физической культуры своего

процессе урока)	Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание.	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями
	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание.	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	Воспитывать умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
	Самонаблюдение и самоконтроль	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Заполняют дневник самоконтроля.	Воспитывать правильный режим дня

	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов.	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями
№ 1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)	Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду. Обувь в соответствии с погодными условиями.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	Самонаблюдение за индивидуальными показателями (самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать состав упражнений для физкультурно- оздоровительных упражнений.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;

	Планирование занятий физической культурой	Составление(совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
№ 2.3 Легкая атлетика (21 час)	Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега 6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	пропаганда здорового образа жизни.
	Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину 6 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	воспитание нравственного, ответственного,

		<p>Овладение техникой прыжка в высоту 6 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>	<p>характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности правила безопасности.</p>	<p>инициативного и компетентного гражданина России</p>
	<p>Метание малого мяча</p>	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 6 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>формирование психологической культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме</p>

	Развитие выносливости	6 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	формирование основы культуры межэтнического общения
	Развитие скоростно- силовых способностей	6 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учё том возрастных и половых особенностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Развитие скоростных способностей	6 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Знания о физической культуре	6 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	пропаганда здорового образа жизни.

		упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	6 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Овладение организаторскими умениями	6 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
№ 2.2 Гимнастика с основами	Краткая характеристика вида спорта Требования к	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение	пропаганда здорового образа жизни.

акробатики (18 часов)	технике безопасности	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	
	Организуящие команды и приёмы	Освоение строевых упражнений 6 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	развитие эстетических взглядов и чувств, потребности и способности создавать прекрасное
	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 6 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	формирование эстетического отношения к жизни
	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 6 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	развитие творческих способностей, творческой инициативы и активности

		мячом, палками.		
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Освоение и совершенствование висов и упоров 6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	формирование у обучающихся ответственного отношения к слову как к поступку
	Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков 6 класс Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений 6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Развитие координационных способностей	6 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных	пропаганда здорового образа жизни.

		различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений инвентаря	способностей.	
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	6 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Воспитание силы воли
	Развитие скоростно-силовых способностей	6 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Развитие гибкости	6 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Используют данные упражнения для развития гибкости	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как

		Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами		одной из главных жизненных ценностей
	Знания о физической культуре	6 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	пропаганда здорового образа жизни.
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	6 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Увеличение возможностей и доступности участия обучающихся в деятельности детских и юношеских общественных организаций, обеспечивающих возрастные потребности в социальном и межкультурном взаимодействии
	Овладение организаторскими	6 классы Помощь и страховка;	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений,	воспитание нравственного,

	умениями	демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	ответственного, инициативного и компетентного гражданина России
№ 2.1.1 Спортивные игры: баскетбол (14 часов)	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
	Освоение ловли и	6 классы	Описывают технику изучаемых игровых	формирование

	передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	приёмы и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Освоение техники ведения мяча	6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Овладение техникой бросков мяча	6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	пропаганда здорового образа жизни.
	Освоение индивидуальной техники защиты	6 классы Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного

			совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	гражданина России
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	формирование психологической культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	формирование основы культуры межэтнического общения
	Освоение тактики игры	6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Овладение игрой и	6 классы	Организуют совместные занятия	формирование

	комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
№ 2.1.2 Волейбол (8 часов)	Краткая характеристика вида спорта.	Требования к технике безопасности История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	пропаганда здорового образа жизни.
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Освоение техники приёма и передач мяча	6 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как

			освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	одной из главных жизненных ценностей
	Освоение техники нижней прямой подачи	6 классы То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	пропаганда здорового образа жизни.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	6 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	развитие эстетических взглядов и чувств, потребности и способности создавать прекрасное
	Овладение организаторскими умениями	6 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	Формирование эстетического отношения к жизни
№ 2.4 Лыжная	Краткая характеристика	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся	развитие творческих

подготовка (15 часов)	вида спорта Требования к технике безопасности	лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	способностей, творческой инициативы и активности
	Освоение техники лыжных ходов	6 класс Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	формирование у обучающихся ответственного отношения к слову как к поступку
	Знания	6 классы Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;

			Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	
№ 2.6 Упражнения общеразвивающей направленности (3 часа)	Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движения, ловкости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
№ 2.5 Прикладно- ориентированная подготовка (3 ч)	Общефизическая подготовка (прикладно- ориентированная подготовка)	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движения и ловкости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	пропаганда здорового образа жизни.
	Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Ускорения с изменением направления. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	Воспитание силы воли
	Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.	Старты из различных положений с последующим ускорением. Комплексы упражнений с	Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать	формирование позитивных жизненных установок и

		дополнительными отягощениями на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Прыжки через скакалку.	в системе занятий физической культурой.	ценностных ориентаций у детей и подростков;
№ 3.3 Вариативная часть (20 часов) «Русская лапта» (12 ч)	Краткая характеристика вида спорта.	Требования к технике безопасности История игры «Русская лапта». Основные правила игры Тактические и технические действия игры «Русская лапта». Правила техники безопасности.	Изучают историю игры «Русская лапта» Овладевают основными приёмами игры.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Овладение техникой удара битой	Удар снизу «свеча»; Удар сбоку «свеча»; Удар сбоку «дальний».	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов.	пропаганда здорового образа жизни.
	Овладение техникой передачи и ловле мяча	Передача мяча на точность; передача мяча на быстроту.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила Безопасности.	увеличение возможностей и доступности участия обучающихся в деятельности детских и юношеских общественных организаций, обеспечивающих возрастные потребности в социальном и

				межкультурном взаимодействии
	Овладение техники метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность; на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России
	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью. Всевозможные прыжки и многоскоки. Варианты челночного бега, бег с изменением направления.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями
	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	6 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и

		самоконтроля.		соревновательной деятельности.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	6 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	Используют разученные упражнения, подвижные игры игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	6 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Освоение тактики игры	6 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	пропаганда здорового образа жизни.

			процессе игровой деятельности.	
№ 3.1 Волейбол (8 ч)	Краткая характеристика вида спорта.	Требования к технике безопасности История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Освоение техники приёма и передач мяча	6 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как

			освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	одной из главных жизненных ценностей
	Освоение техники нижней прямой подачи	6 классы То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	пропаганда здорового образа жизни.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	6 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Овладение организаторскими умениями	6 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	пропаганда здорового образа жизни.

**Тематическое планирование
7 класс**

№ раздела- количество часов	Тема раздела	Основное содержание по темам	Характеристика деятельности ученика	Воспитательный компонент урока (компонент Программы воспитания)
№ 1.1 Основы знаний (в процессе урока)	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	Страницы истории Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».	знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Влияние физических упражнений на основные системы организма.	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями
	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Здоровье и здоровый образ жизни. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных	Воспитывать умение длительно сохранять правильную

			привычек.	осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
	Самонаблюдение и самоконтроль	Самоконтроль Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Заполняют дневник самоконтроля.	Воспитывать правильный режим дня
	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями
№ 1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)	Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду. Обувь в соответствии с погодными условиями.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной,

				игровой и соревновательной деятельности.
	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Физкультминуток, физкультпауз.	Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Планирование занятий физической культурой	Составление плана занятий (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия.	Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.	пропаганда здорового образа жизни.
№ 2.3 Легкая атлетика	Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега 7 класс Высокий старт от 30 до 40 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	воспитание нравственного, ответственного,

(16 час)		<p>Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м Овладение техникой длительного бега 7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>инициативного и компетентного гражданина России</p>
	Прыжковые упражнения	<p>Овладение техникой прыжка в длину 7 класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега Овладение техникой прыжка в высоту 7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	<p>формирование психологической культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме</p>

			совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
	Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 7 класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	формирование основы культуры межэтнического общения
	Развитие выносливости	7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и

				подростков;
	Развитие скоростно-силовых способностей	7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Развитие скоростных способностей	7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	пропаганда здорового образа жизни.
	Знания о физической культуре	7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;

		при занятиях лёгкой атлетикой.		
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Овладение организаторскими умениями	7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	пропаганда здорового образа жизни.
№ 2.2 Гимнастика с основами	Краткая характеристика вида спорта Требования к	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение	развитие эстетических взглядов и чувств, потребности и

акробатики (12 часов)	технике безопасности	Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	способности создавать прекрасное
	Организующие команды и приёмы	Освоение строевых упражнений 7 класс Выполнение команд «Пол- оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	формирование эстетического отношения к жизни
	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 7 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с Маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	развитие творческих способностей, творческой инициативы и активности
	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	формирование у обучающихся ответственного отношения к слову как к поступку

		мячом, палками.		
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Освоение и совершенствование висов и упоров. 7класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков 7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105—110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений 7 класс Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	пропаганда здорового образа жизни.
	Развитие координационных способностей	7 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега,	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Воспитание силы воли

		прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Развитие скоростно-силовых способностей	7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Развитие гибкости	7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных	Используют данные упражнения для развития гибкости.	пропаганда здорового образа жизни.

		суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.		
	Знания о физической культуре	7 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Увеличение возможностей и доступности участия обучающихся в деятельности детских и юношеских общественных организаций, обеспечивающих возрастные потребности в социальном и межкультурном взаимодействии
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	7 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само- контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России
	Овладение	7 классы	Составляют совместно с учителем	формирование

	организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями
№ 2.1.1 Спортивные игры: баскетбол (8 часов)	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	7 класс Дальнейшее обучение технике движений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;

			соблюдают правила безопасности.	
	Освоение ловли и передач мяча	7 класс Дальнейшее Обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со- противлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приё мов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приё мов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Освоение техники ведения мяча	7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приё мов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приё мов и действий, соблюдают правила безопасности	пропаганда здорового образа жизни.
	Овладение техникой бросков мяча	7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.	Описывают технику изучаемых игровых приё мов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приё мов и действий, соблюдают правила безопасности.	воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России
	Освоение индивидуальной	7 класс Перехват мяча	Описывают технику изучаемых игровых приё мов и действий, осваивают их	формирование психологической

	техники защиты		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	7 класс Дальнейшее обучение технике движений.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	формирование основы культуры межнационального общения
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	7 класс Дальнейшее обучение технике движений.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Освоение тактики игры	7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей

	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	пропаганда здорового образа жизни.
№ 2.1.2 Волейбол (6 часов)	Краткая характеристика вида спорта.	Требования к технике безопасности История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Освоение техники приёма и передач мяча	7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	пропаганда здорового образа жизни.

		Передачи мяча над собой. То же через сетку.	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
	Освоение техники нижней прямой подачи	7 классы То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	развитие эстетических взглядов и чувств, потребности и способности создавать прекрасное
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Формирование эстетического отношения к жизни
	Овладение организаторскими умениями	7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	развитие творческих способностей, творческой инициативы и активности

<p>№ 2.4 Лыжная подготовка (10 часов)</p>	<p>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</p>	<p>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные Упражнения.</p>	<p>формирование у обучающихся ответственного отношения к слову как к поступку</p>
	<p>Освоение техники лыжных ходов</p>	<p>7 класс Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>	<p>формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;</p>
	<p>Знания</p>	<p>7 классы Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в</p>	<p>формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей</p>

		обморожениях и травмах	самостоятельных занятиях при решении задачи физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах	
№ 2.6 Упражнения общеразвивающей направленности (2 часа)	Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движения, ловкости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	пропаганда здорового образа жизни.
№ 2.5 Прикладно - ориентированная подготовка (2 ч)	Прикладно ориентированная физическая подготовка	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Лазание по канату в два и три приема (мальчики); лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали лицом и спиной к стенке; прыжки через препятствие с грузом на плечах и без; преодоление полосы препятствий.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевать трудности и проявлять	Воспитание силы воли

			волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	
№ 3.3 Вариативная часть (20 часов) «Русская лапта» (8 ч)	Краткая характеристика вида спорта.	Требования к технике без- опасности История игры «Русская лапта». Основные правила игры. Тактические и технические действия игры «Русская лапта». Правила техники безопасности.	Изучают историю игры «Русская лапта» Овладевают основными приёмами игры.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Овладение техникой удара битой	Удар снизу «свеча»; Удар сбоку «свеча»; Удар сбоку «дальний».	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Овладение техникой передачи и ловле мяча	Передача мяча на точность; передача мяча на быстроту.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	пропаганда здорового образа жизни.
	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на	Метание теннисного мяча на дальность на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	увеличение возможностей и доступности

	дальность		типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	участия обучающихся в деятельности детских и юношеских общественных организаций, обеспечивающих возрастные потребности в социальном и межкультурном взаимодействии
	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью. Всевозможные прыжки и многоскоки. Варианты челночного бега, бег с изменением направления.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России
	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно- силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями

		Правила самоконтроля.		
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, осаливание.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Освоение тактики игры	7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей

			ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
№ 3.1 Волейбол (4 ч)	Краткая характеристика вида спорта.	Требования к технике безопасности История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	пропаганда здорового образа жизни.
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
	Освоение техники приёма и передачи мяча	7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;

			безопасности.	
	Освоение техники нижней прямой подачи	7 классы То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	пропаганда здорового образа жизни.
	Овладение организаторскими умениями	7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей

**Тематическое планирование
8 класс**

№ раздела- количество часов	Тема раздела	Основное содержание по темам	Характеристика деятельности ученика	Воспитательный компонент урока (компонент Программы воспитания)
<p>№ 1.1 Основы знаний (в процессе урока)</p>	<p>Физическое развитие человека</p>	<p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 8 классы Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p>	<p>Воспитывать чувство прекрасного, навыки личного контроля;</p>

		Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и Коррекции телосложения.		
	Самонаблюдение и самоконтроль	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 8 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями
	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Основы обучения и самообучения двигательным действиям 8 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.	Воспитывать умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	8 классы Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий,	Воспитывать правильный режим дня

		Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.	
	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	8 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями
урока)	Совершенствование физических способностей	8 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной,

				игровой и соревновательной деятельности.
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	8 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического Совершенствования.	Определяют задачи и содержание профессионально- прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	История возникновения и формирования физической культуры	8 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпиады: странички истории	8 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».	пропаганда здорового образа жизни.

<p>№ 1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе)</p>	<p>Планирование занятий физической культурой</p>	<p>Составление плана занятий(совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</p>	<p>Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой. Отбирать физические упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством.</p>	<p>воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России</p>
	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определения их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.</p>	<p>Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.</p>	<p>формирование психологической культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме</p>
	<p>Организация досуга средствами физической культуры</p>	<p>Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.</p>	<p>Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p>	<p>формирование основы культуры межэтнического общения</p>
<p>№ 2.3 Легкая атлетика (21 час)</p>	<p>Овладение техникой спринтерского бега</p>	<p>8 класс Низкий старт до 30 м —от 70 до 80 м —до 70 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у</p>

			<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	детей и подростков;
	<p>Овладение техникой прыжка в длину</p>	<p>8 класс</p> <p>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p>	<p>формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей</p>

			процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
	Овладение техникой прыжка в высоту	8 класс Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуя со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	пропаганда здорового образа жизни.
	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;

		из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырех шагов вперёд-вверх.	развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	
	Развитие скоростно-силовых способностей	8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	пропаганда здорового образа жизни.
	Самостояте	Упражнения и простейшие	Используют названные упражнения в	развитие

	льные занятия	программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	эстетических взглядов и чувств, потребности и способности создавать прекрасное
	Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	формирование эстетического отношения к жизни
№ 2.2 Гимнастика с основами акробатики (18 часов)	Освоение строевых упражнений	8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приёмы.	развитие творческих способностей, творческой инициативы и активности
	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	8 классы Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	формирование у обучающихся ответственного отношения к слову как к поступку
	Освоение	8 классы	Описывают технику общеразвивающих	формирование

	общеразвивающих упражнений с предметами	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажеров, эспандеров.	упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Освоение и совершенствование висов и упоров	8 класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Освоение опорных прыжков	8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	пропаганда здорового образа жизни.
	Освоение акробатических упражнений	8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене;	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Воспитание силы воли

		кувырки вперед и назад		
	Развитие координационных способностей	8 классы Совершенствование координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Развитие скоростно- силовых способностей	8 классы Совершенствование скоростно- силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	пропаганда здорового образа жизни.
	Развитие гибкости	8 классы Совершенствование двигательных способностей.	Используют данные упражнения для развития гибкости.	Увеличение возможностей и доступности участия обучающихся в деятельности детских и юношеских общественных организаций, обеспечивающих

				возрастные потребности в социальном и межкультурном взаимодействии
	Знания о физической культуре	8 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России
	Самостоятельные занятия	8 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями
	Овладение организаторскими умениями	8 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с

			Соблюдают правила соревнований.	партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
№ 2.1.1 Спортивные игры: баскетбол (14 часов)	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	формирование позитивных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Освоение ловли и передач мяча	8 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Освоение техники ведения мяча	8 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	пропаганда здорового образа жизни.

			приёмы и действий, соблюдают правила безопасности	
	Овладение техникой бросков мяча	8 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России
	Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование психологической культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	формирование основы культуры межэтнического общения
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и	8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	формирование позитивных жизненных установок и

	развитие координационных способностей		деятельности.	ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Освоение тактики игры	8 классы Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.	пропаганда здорового образа жизни.
№ 2.1.2 Волейбол (8 часов)	Краткая характеристика вида спорта.	Требования к технике безопасности История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у

			волейбол.	детей и подростков;
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Освоение техники приёма и передачи мяча	8 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	пропаганда здорового образа жизни.
	Освоение техники нижней прямой подачи	8 классы То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	развитие эстетических взглядов и чувств, потребности и способности создавать прекрасное
	Закрепление техники	8 классы Дальнейшее закрепление техники и	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в	Формирование эстетического

	перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	продолжение развития координационных способностей.	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	отношения к жизни
	Овладение организаторскими умениями	8 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	развитие творческих способностей, творческой инициативы и активности
№ 2.4 Лыжная подготовка (15 часов)	Освоение техники лыжных ходов	8 класс Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	формирование у обучающихся ответственного отношения к слову как к поступку
	Знания	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для	формирование позитивных жизненных

		<p>работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;</p>
<p>№ 2.6 Упражнения общеразвивающей направленности (3 часа)</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости</p>	<p>Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед. Назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой. Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>	<p>формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей</p>
	<p>Легкая атлетика. Развитие выносливости,</p>	<p>Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Кроссовый бег. Бег с</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и</p>	<p>пропаганда здорового образа жизни.</p>

	силы, быстроты, координации движений.	препятствиями. Равномерный бег. Специально прыжковые упражнения. Многоскоки. Различные виды прыжков.	планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовленности по легкой атлетике.	
	Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Ускорения с изменением направления. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	Воспитание силы воли
№ 2.5 Прикладно - ориентированная подготовка (3 ч)	Прикладно ориентированная физическая подготовка	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Лазание по канату в два и три приема (мальчики); лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали лицом и спиной к стенке; прыжки через препятствие с грузом на плечах и без; преодоление полосы препятствий.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;

			упражнений.	
№ 3.4 Вариативная часть (20 часов) Единоборства (4 ч)	Овладение техникой приёмов	8 классы	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Развитие координационных способностей	8 классы Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	пропаганда здорового образа жизни.
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8 классы Силовые упражнения и единоборства в парах.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.	увеличение возможностей и доступности участия обучающихся в деятельности детских и юношеских общественных

				организаций, обеспечивающих возрастные потребности в социальном и межкультурном взаимодействии
	Знания	8 классы Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.	воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России
	Самостоятельные занятия	8 классы Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями
	Овладение организаторскими способностями	8 классы Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие	владение умением оценивать ситуацию и

		командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.	соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи.	оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
№ 3.1 Волейбол (4 ч)	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Освоение техники приёма и передач мяча	8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Овладение игрой и	8 класс	Организуют совместные занятия	пропаганда

	ком- плексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	здорового образа жизни.
	Развитие координационны х способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирова ние силовых, пространственны	8 класс Дальнейшее обучение технике движений.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

	х и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).			
	Развитие выносливости	8 класс Дальнейшее развитие выносливости.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	8 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Освоение техники нижней прямой подачи	8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	пропаганда здорового образа жизни.

			приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
	Освоение техники прямого нападающего удара	8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 классы Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	пропаганда здорового образа жизни.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 классы Совершенствование координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
	Освоение тактики игры	8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают	формирование стремления к здоровому образу

		игровых действий.	правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Знания о спортивной игре	8 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники без опасности. Объясняют правила и основы организации игры.	пропаганда здорового образа жизни.
	Самостоятельные занятия	8 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России

		игр. Правила самоконтроля.		
№ 3.4 Русская лапта (12 часов)	Краткая характеристика вида спорта.	Требования к технике без- опасности История игры «Русская лапта». Основные правила игры. Тактические и технические действия игры «Русская лапта». Правила техники безопасности.	Изучают историю игры «Русская лапта» Овладевают основными приёмами игры.	формирование психологической культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме
	Овладение техникой удара битой	Удар снизу «свеча»; Удар сбоку «свеча»; Удар сбоку «дальний».	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов.	формирование основы культуры межэтнического общения
	Овладение техникой передачи и ловле мяча	Передача мяча на точность; передача мяча на быстроту.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Овладение техникой метания	Метание теннисного мяча на дальность на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	формирование стремления к здоровому образу

	малого мяча в цель и на дальность		типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью. Всевозможные прыжки и многоскоки. Варианты челночного бега, бег с изменением направления.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	пропаганда здорового образа жизни.
	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	8 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, осаливание.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей

	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	пропаганда здорового образа жизни.
	Освоение тактики игры	8 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	развитие эстетических взглядов и чувств, потребности и способности создавать прекрасное
	Овладение организаторскими умениями	8 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	формирование эстетического отношения к жизни

**Тематическое планирование
9 класс**

№ раздела- количество часов	Тема раздела	Основное содержание по темам	Характеристика деятельности ученика	Воспитательный компонент урока (компонент Программы воспитания)
№ 1.1 Основы знаний (в процессе урока)	Физическое развитие человека	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма 9 классы Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма	Воспитывать чувство прекрасного, навыки личного контроля;

		9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям	
	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	Основы обучения и самообучения двигательным действиям 9 классы Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями
	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	9 классы Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.	Воспитывать умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
	Предупреждение травматизма и оказание первой	9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом,	Воспитывать правильный режим дня

	помощи при травмах и ушибах	культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.	характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.	
	Адаптивная физическая культура	9 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	9 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
	Физическая культура и олимпийское	9 классы Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют	формирование позитивных жизненных

	движение в России (СССР)	становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпиады: странички истории	9 классы Допинг. Концепция честного спорта.	Готовят рефераты на темы «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
№ 1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе)	Планирование занятий физической культурой	Составление плана занятий (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством.	пропаганда здорового образа жизни.
	Проведение самостоятельных	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных	Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в	воспитание нравственного, ответственного, инициативного и

	занятий прикладной физической подготовкой	частей занятия, определения их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.	самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.	компетентного гражданина России
	Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.	формирование психологической культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме
№ 2.3 Легкая атлетика (21 час)	Овладение техникой спринтерского бега	9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со	формирование основы культуры межэтнического общения

			сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
	Овладение техникой прыжка в длину	9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Овладение техникой прыжка в высоту	9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание

			<p>освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила Безопасности.</p>	<p>здоровья как одной из главных жизненных ценностей</p>
	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух, четырех шагов вперёд и вверх</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>пропаганда здорового образа жизни.</p>

	<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Знания о физической культуре</p>	<p>9 класс</p> <p>Совершенствование скоростно- силовых способностей Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>	<p>формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;</p>
	<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	<p>формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей</p>
	<p>Овладение организаторскими</p>	<p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие</p>	<p>пропаганда здорового образа жизни.</p>

	умениями	соревнований, в подготовке места проведения занятий.	соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	
№ 2.2 Гимнастик а с основами акробатики (18 часов)	Освоение строевых упражнений	9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	Различают строе-вые команды. Чè тко выполняют строевые приè мы.	развитие эстетических взглядов и чувств, потребности и способности создавать прекрасное
	Освоение общеразвивающ их упражнений без предметов на месте и в движении	9 классы Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	формирование эстетического отношения к жизни
	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3—5 кг), тренажè ров, эспандеров.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	развитие творческих способностей, творческой инициативы и активности
	Освоение и совершенство вание висов	9 класс Мальчики: подьè м переворотом в упор Девочки: вис прогнувшись на нижней	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа	формирование у обучающихся ответственного отношения к

	и упоров	жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.	разученных упражнений.	слову как к поступку
	Освоение опорных прыжков	9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Освоение акробатических упражнений	9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Развитие координационных способностей	9 классы Совершенствование координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	пропаганда здорового образа жизни.
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Воспитание силы воли
	Развитие скоростно-	9 классы Совершенствование скоростно- силовых	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых	формирование позитивных

	силовых способностей	способностей.	способностей.	жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Развитие гибкости	9 классы Совершенствование двигательных способностей.	Используют данные упражнения для развития гибкости.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Знания о физической культуре	9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	пропаганда здорового образа жизни.
	Самостоятельные занятия	9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих	величие возможностей и доступности участия обучающихся в деятельности детских и

			занятий.	юношеских общественных организаций, обеспечивающих возрастные потребности в социальном и межкультурном взаимодействии
	Овладение организаторскими умениями	9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России
№ 2.1.1 Спортивные игры: баскетбол (14 часов)	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями
	Освоение ловли и передач мяча	9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	владение умением оценивать ситуацию и

			типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
	Освоение техники ведения мяча	9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Овладение техникой бросков мяча	9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Освоение	9 класс	Описывают технику изучаемых игровых	пропаганда

	индивидуальной техники защиты	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	приёмы и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	здорового образа жизни.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	9 класс Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	9 класс Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	формирование психологической культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме
	Освоение тактики игры	9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых	формирование основы культуры межнационального общения

		Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного Отдыха	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
№ 2.1.2 Волейбол (8 часов)	Краткая характеристика вида спорта.	Требования к технике безопасности История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Овладение техникой передвижений,	9 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	пропаганда здорового образа жизни.

	остановок, поворотов и стоек	спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
	Освоение техники приёма и передач мяча	9 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Освоение техники нижней прямой подачи	9 классы То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	9 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	пропаганда здорового образа жизни.

	Овладение организаторскими умениями	9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	развитие эстетических взглядов и чувств, потребности и способности создавать прекрасное
№ 2.4 Лыжная подготовка (15 часов)	Освоение техники лыжных ходов	9 класс Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	ормирование эстетического отношения к жизни
	Знания	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при	развитие творческих способностей, творческой инициативы и активности

		занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	
№ 2.6 Упражнения общеразвивающей направленности (3 часа)	Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости	Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед. Назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой. Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	формирование у обучающихся ответственного отношения к слову как к поступку
	Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Кроссовый бег. Бег с препятствиями. Равномерный бег. Специально прыжковые упражнения. Многоскоки.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных

	движений.	Различные виды прыжков.	Выполнять нормативы физической подготовленности по легкой атлетике.	ориентаций у детей и подростков;
	Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Ускорения с изменением направления. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.	Старты из различных положений с последующим ускорением. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Прыжки через скакалку.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	пропаганда здорового образа жизни.
№ 2.5 Прикладно - ориентированная подготовка (3 ч)	Прикладно ориентированная физическая подготовка	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Лазание по канату в два и три приема (мальчики); лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали лицом и спиной к стенке; прыжки через препятствие с грузом на плечах и без; преодоление	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять	Воспитание силы воли

		полосы препятствий.	прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	
№ 3.4 Вариативная часть (20 часов) Единоборства (4 ч)	Овладение техникой приёмов	9 классы	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Развитие координационных способностей	9 классы Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Развитие силовых	9 классы	Применяют освоенные упражнения и	пропаганда

	способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах.	подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.	здорового образа жизни.
	Знания	9 классы Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.	увеличение возможностей и доступности участия обучающихся в деятельности детских и юношеских общественных организаций, обеспечивающих возрастные потребности в социальном и межкультурном взаимодействии
	Самостоятельные занятия	9 классы Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России
№ 3.1 Волейбол (4 ч)	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с

			совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	принятыми нормами и представлениями
	Освоение техники приёма и передач мяча	9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;

			занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	
	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму.)	9 класс Совершенствование координационных способностей.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Развитие выносливости	9 класс Совершенствование выносливости.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития	пропаганда здорового образа жизни.

			выносливости.	
	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
	Освоение техники нижней прямой подачи	9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование позитивных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Освоение техники прямого нападающего удара	9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных

			действий, соблюдают правила безопасности.	жизненных ценностей
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	9 классы Совершенствование координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	пропаганда здорового образа жизни.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	9 классы Совершенствование координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Освоение тактики игры	9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	пропаганда здорового образа жизни.
	Знания о спортивной игре	9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы	пропаганда здорового образа жизни.

		личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	организации игры.	
	Самостоятельные занятия	9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно- силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
)	Овладение организаторскими умениями	9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	пропаганда здорового образа жизни.
№ 3.4 Русская лапта (12	Краткая характеристика вида спорта.	Требования к технике безопасности История игры «Русская лапта». Основные правила игры. Тактические и технические	Изучают историю игры «Русская лапта» Овладевают основными приёмами игры.	воспитание нравственного, ответственного,

часов		действия игры «Русская лапта». Правила техники безопасности.		инициативного и компетентного гражданина России
	Овладение техникой удара битой	Удар снизу «свеча»; Удар сбоку «свеча»; Удар сбоку «дальний».	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов.	формирование психологической культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме
	Овладение техникой передачи и ловле мяча	Передача мяча на точность; передача мяча на быстроту.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	формирование основы культуры межнационального общения
	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и

			приёмы и действий, соблюдают правила безопасности.	подростков;
	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью. Всевозможные прыжки и многоскоки. Варианты челночного бега, бег с изменением направления.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно- силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	пропаганда здорового образа жизни.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	9 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, осаливание.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	формирование позитивных жизненных установок и ценностных ориентаций у детей и подростков;
	Закрепление	9 классы	Моделируют технику освоенных игровых	формирование

	техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей
	Освоение тактики игры	9 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	пропаганда здорового образа жизни.
	Овладение организаторскими способностями	9 классы Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи.	развитие эстетических взглядов и чувств, потребности и способности создавать прекрасное

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование по предмету составлено с учетом целевых ориентиров и компонента Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ №41.

Класс	Раздел/модуль	Компонент рабочей программы воспитания
5-9 класс	Раздел № 1 Легкая атлетика и кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Раздел № 2 Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Раздел № 3 Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Формы и средства контроля

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

5 класс

№ п/ п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на	30	25	20	20	17	14

	дальность м. с разбега						
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/ п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№ п/ п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2

5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из	11+	7	3-	20+	12	7-

	положения сидя						
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.3 0	16.3 0	17.30	11.3 0	12.3 0	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18

13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290
----	--------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), рефераты, тестирования с выбором ответа.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает,	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения	Не знание материала программы.

используя в деятельности.		использовать знания на практике.	
---------------------------	--	----------------------------------	--

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено		Точное соблюдение всех технических

	5 (отлично)	требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Волейбол»:

1. Передачи мяча двумя руками сверху (раз).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Подачи мяча на точность в определенную зону площадки.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Тройной прыжок с места (м).
2. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
3. Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «единоборства»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Качественное выполнение упражнений прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).

3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела Единоборства:

1. Лазание по канату (м).

2. Подтягивание на высокой перекладине (из вися лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).

3. Упражнения базовой техники (баллы).

4. Демонстрировать упражнения по единоборствам из ВФСК «ГТО».

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).

2. Прыжок в длину с места или разбега (см).

3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).

4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам раздела программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000, 3000 метров.
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Лапта»):

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Лапта»):

1. Челночный бег 5 * 10 м (с).
2. Удары мяча на точность (кол-во попаданий).
3. Удары мяча на дальность (м).
4. Ловля мяча с перемещением (кол-во).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.

- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

Учебная и справочная литература

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г.; Мини-футбол в школе.
2. Власова Т.И. Физическая культура в школе.
3. Видякин М.В. Система лыжной подготовки.
4. Киселева П.А., Киселева С.Б.; Справочник учителя по ФК.
5. Корейников Н.К., Михеев А. А. Физическое воспитание.
6. Лях В.И., Зданевич А.А.; Рабочая программа «Физическая культура 1-11 классы».
7. Журнал «Спорт в школе».
8. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под редакцией М. Я. Виленского. — 3-е издание — М. : Просвещение, 2017. — 191 с.
9. Физическая культура. 10—11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2014.— 255 с.
10. Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017. — 3-е издание — 239 с

Интернет-ресурсы по физической культуре

- <http://www.it-n.ru/> /сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm) Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...
- Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр
<http://sportrules.boom.ru/>
- Спортивные ресурсы в сети
Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
- [Каталог образовательных интернет-ресурсов](#) Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие Учебное ... ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре На сайте публикуются статьи по физической культуре.

ПЕРЕЧЕНЬ

учебного оборудования для практических занятий по физической культуре для общеобразовательных учреждений, реализующих программы общего образования

(минимальный уровень оснащения)

	Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ	
		Примерный перечень необходимого оборудования	Имеющийся в наличии в ОУ
	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	3 шт
		Маты гимнастические	28 шт
		Скамейки гимнастические	4 шт
		Канаты для лазания 1-6 м	1 шт
		Перекладины	1 шт
		Мешочки с песком (200-250г.)	
		Палка гимнастическая	25
	Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м)	
		Свистки судейские	
		Секундомеры	1 шт
	Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных	1 шт
		- разновысокие	
		- параллельные	1 шт
		Корпусы коня гимнастического школьного	
		Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт
		Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)	
		Мостики гимнастические	1 шт
		Обручи гимнастические диаметром.	25
		Скакалки гимнастические	25
		Гири весом 16 кг.	
Мячи гандбольные	8 шт		
Гантели простые 1,2,3 кг.			

	Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	8 шт
		Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт
		Мячи малые теннисные	
		Флажки разные	
	Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	4 шт
		Мячи волейбольные	8 шт
		Мячи баскетбольные	8 шт
		Мячи набивные весом (от 1 до 3 кг.)	12 шт
		Насосы с иглами для надувания мячей	
		Сетка волейбольная	1 шт
		Стойки волейбольные	1 пара
		Щиты баскетбольные	7 шт
		Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	
		Канат для перетягивания	2шт
		Доска показателей счета игры	1
		Стойки для обводки (пластиковые)	
		Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	
		Биты для лапты	4 шт
	Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	15
		Палки лыжные	15

