

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
KARJALAN TAZAVALDU
АДМИНИСТРАЦИЯ Суоярвского муниципального округа
SUOJÄRVEN YMBÄRISTÖN HALLINDO
Муниципальное общеобразовательное учреждение Лоймольская средняя общеобразовательная школа
Kunnan opastuslaitos Loimolan keskiškola
186 850, Республика Карелия, Суоярвский район, п. Лоймола, ул. Лесная, д.27

Принято

на педагогическом совете

МОУ Лоймольская СОШ

Протокол № 1 от 31.08.2023г.



Утверждено

Директор МОУ Лоймольская СОШ

 О.В. Исакова

Приказ № 53/26 - Од от 01.09.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета « Физическая культура»
(Составлена на основе ФГОС основного общего образование: 5-9 классы)

Срок освоения программы: 5 лет

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов разработана на основе Федерального Закона «Об образовании в РФ», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Фундаментального ядра содержания общего образования, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа министра образования и науки «О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889; методических рекомендаций по проведению мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобрнауки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499, от 27.12.2011 года № 2885; Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986, авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура» для 5-9 классов,

Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха для 5-9 классов (автор В.И. Лях)

Цель: формирование способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, мотивации к обучению и целенаправленной познавательной и двигательной деятельности, достижение положительной динамики в развитии физических качеств и показателей физической подготовленности.

Задачи:

- сформировать систему знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- сформировать универсальные учебные действия: регулятивные, познавательные, коммуникативные;
- развивать координационные способности и физические качества;
- сформировать умения 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;
- сформировать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; сформировать умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- способствовать приобретению опыта мониторинга физического развития и физической подготовленности.
- способствовать пониманию роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья
- способствовать формированию культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Ведущей идеей предмета является усиление оздоровительного и тренирующего эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками знаний физических упражнений, способов организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Содержание программы разработано на основе принципов:

- *вариативности* - формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора на уроках физической культуры;

- *непрерывности* - преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей;
- *целостности* - формирование у учащихся обобщенного системного представления о физической культуре и ее влиянии на развитие личности, мире, природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности;
- *минимакса* – реализация программы предлагает ученику возможность освоения содержания образования по физической культуре на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечения при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума ФГОС;
- *психологической комфортности* - снятие стрессообразующих факторов учебного процесса по физической культуре, создание на уроках доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения;
- *творчества* - максимальная ориентация на творческое начало в образовательном процессе по физической культуре, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура относится к предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Специфика предмета «Физическая культура» обусловлена тем, что предмет направлен на познание человеческой природы, развитие психомоторных способностей с учётом индивидуальных, возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, формирование личностных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья, формирование установки на ведение здорового образа жизни.

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

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-

оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

«Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

«Упражнения общеразвивающей направленности» предназначены для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Контроль знаний, умений, навыков учащихся осуществляется в следующих формах: выполнение упражнений в рамках контрольных нормативов.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану школы, на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 510 часа из расчёта 3 часа в неделю с 5-9 классы.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 5-9 класс

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в год
5 класс	3	34	102

6 класс	3	34	102
7 класс	3	34	102
8 класс	3	34	102
9 класс	3	34	102
Итого			510 часов

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
5 класс**

Личностные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ.

Регулятивные УУД:

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Коммуникативные УУД:

- уметь вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Предметные результаты:

- знать историю физической культуры и основные понятия;
- уметь организовать самостоятельные занятия физической культурой;

- осуществлять оценку эффективности занятий физической культурой;
- владеть техникой гимнастических упражнений с основами акробатики;
- владеть техникой легкоатлетических упражнений;
- владеть техникой спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол;
- развитие координационных способностей.

6 класс

Личностные результаты

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

Метапредметные результаты

Познавательные УУД - умения

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильно выполнять двигательные действия;
- технически правильно выполнять двигательные действия, пользоваться различными способами измерения ЧСС.

Регулятивные УУД - умения

- организовывать самостоятельно деятельность с учетом требований безопасности;
- выполнять организационные команды и играть в спортивные и подвижные игры;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

Коммуникативные УУД

- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.

Предметные-результаты

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

7 класс

Личностные результаты

- сформированность ответственного отношения к учению;
- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД

- активно включаться в процесс выполнения заданий по оздоровительному бегу и ходьбе;
- умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Регулятивные УУД

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- осуществлять контроль в своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;
- владение основами контроля и самоконтроля;

Коммуникативные УУД

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение управлять своими эмоциями и соблюдать правила игры.

Предметные результаты

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

8 класс

Личностные результаты

- сформированность готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, осознанному выбору в мире профессий и профессиональных предпочтений;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений.

Регулятивные УУД

Регулятивные УУД

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы.

Коммуникативные УУД

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средствам 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.

9 класс

Личностные УУД

- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- сформированность умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств.

Регулятивные УУД

- умения определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основание и критерии для классификации, строить логические суждения и делать выводы;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Коммуникативные УУД

- умение работать индивидуально и в группе;
- находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов

Предметные результаты

- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния 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.

Содержание учебного курса

5 класс (102ч)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Здоровый образ жизни и его значение в жизни человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Физическое совершенствование (92 часов)

Гимнастика с основами акробатики (14ч). Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке, 2 кувырка слитно, стойка на лопатках. Опорные прыжки: прыжок через козла «Ноги врозь». Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой, повороты стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор. Упражнения в висах на гимнастической стенке. Лазание по канату в 2 приема.

Легкая атлетика.(20ч) Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции, ускорения, высокий старт. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание». *Упражнение в метании малого мяча:* метание с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжные гонки.(20ч). Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход. *Подъёмы, спуски, повороты, торможения:* поворот переступанием; ёлочкой, полуёлочкой; спуск в основной, высокой и низкой стойках, торможение «плугом»

Спортивные игры.(38ч)

Баскетбол(25ч): ведение мяча шагом, с различной высотой отскока. бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди, с шагом, передачи в 2 и 3 в движении, броски в кольцо от груди и 1 рукой от плеча, остановка прыжком и 2 шагами. Тактика свободного нападения, позиционное нападение без смены позиций и через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. *Волейбол(8ч):* нижняя прямая подача; приём и передача мяча снизу; приём и передача мяча сверху. Игра в «Пионербол». *Футбол(5ч):* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.

6 класс (102 ч)
Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Составление индивидуальных планов занятий спортивной подготовкой

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений. Ведение дневника самонаблюдения.

Физическое совершенствование (92 часов)

Гимнастика с основами акробатики(14ч) *Организуемые команды и приёмы:* передвижения строевым шагом двумя и тремя колоннами. *Акробатические упражнения:* кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, два кувырка вперед. Кувырок вперед в стойку на лопатках. *Опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. *Упражнения на бревне:* передвижения переставными шагами, повороты стоя на месте. *Упражнения на гимнастической перекладине:* из виса стоя толчком двумя переход в упор; вис согнувшись.

Легкая атлетика(20ч). *Беговые упражнения:* низкий старт; спринтерский бег; бег на учебные дистанции. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча на дальность, метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Лыжные гонки(20ч). *Передвижение на лыжах:* одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов. *Подъёмы, спуски, повороты, торможение:* спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Торможение «упором», одновременно одношажный ход.

Спортивные игры(34ч) *Баскетбол(21ч):* ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу. *Волейбол(8ч):* приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке. *Футбол(5ч):* удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Прикладно ориентированная физическая подготовка(4ч). Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; лазанье по канату в два и три приёма(мальчики); лазанье спиной к гимнастической стенке (мальчики); лазанье по гимнастической стенке по диагонали; преодоление препятствий способом «наступление».

7 класс (102 ч)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года.

Физическая культура (основные понятия). Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование (92 часов)

Гимнастика с основами акробатики(14ч). *Акробатические упражнения:* из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и с разбега); *Стойка на голове с согнутыми ногами. опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги; *упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* наклоны вперед и назад, вправо влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; *упражнения на гимнастической перекладине:* размахивание в висе с изгибами; из вися махом назад соскок.

Легкая атлетика(20ч). *Беговые упражнения:* эстафетный бег; кроссовый бег. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в высоту способом «Ножницы», метание мяча на дальность с 5 шагов разбега. *Упражнения в метании малого мяча:* метание мяча с разбега по движущейся цели.

Лыжные гонки(20ч). *Передвижение на лыжах:* перешагивание на лыжах небольших препятствий передвижения с чередованием ходов. *Подъемы, спуски, повороты:* преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов. Одновременнодношажный ход. Коньковый ход.

Спортивные игры(34ч).

Баскетбол(21ч): бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча, передача с отскоком от пола, бросок от головы в прыжке.

Волейбол(8ч): приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; блокирование в прыжке с места.

Футбол(5ч): остановка мяча подошвой; остановка мяча внутренней стороной стопы.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность(4ч). *Прикладно- ориентированная физическая подготовка.* Техника преодоления препятствий прыжковым бегом; техника кроссового бега; подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.

8 класс (102 ч)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия). Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и нагрузки.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения; регистрация по четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование (92 часа)

Гимнастика с основами акробатики (14ч). *Организующие команды и приёмы:* передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. *Акробатические упражнения:* кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора лежа толчком двумя в упор присев. Стойка на голове силой. Длинный кувырок с 3 шагов разбега. Комбинации из изученных элементов. *Опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. *Упражнения на гимнастическом бревне(девочки):* полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки. *Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):* из размахивания в висе подъём разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперёд соскок..

Легкая атлетика (20ч). *Беговые упражнения:* эстафетный бег; бег с преодолением препятствий, кроссовый бег. *Упражнения в метании малого мяча:* метание мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину способом «Прогнувшись», прыжки в высоту способом «ножницы»

Лыжные гонки (20ч). *Передвижение на лыжах:* переходы с хода на ход. *Подъёмы, спуски, повороты, торможения.* Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км

Спортивные игры (34ч). Баскетбол (21ч): вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте. *Волейбол(8ч):* прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия. *Футбол (5ч):* остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом.

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность (4ч)

Прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия. *Физическая подготовка.* Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

9 класс (102 ч)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры. Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепление здоровья, и восстановление организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов.

Физическая культура (основные понятия). Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Физическая культура человека. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной деятельности (6 часов)

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнения физической нагрузки.

Физическое совершенствование (92 часа)

Гимнастика с основами акробатики (14ч). Акробатические упражнения: Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся) *Упражнения на гимнастическом бревне:* Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). *Упражнения на гимнастической перекладине:* Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Легкая атлетика (20ч). Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом прогнувшись, прыжок в высоту способом " Ножницы"

Лыжные гонки (20ч). Передвижения на лыжах: переходы с хода на ход; преодоление препятствий, попеременночетырехшажный ход

Спортивные игры (34ч). Баскетбол (21ч): тактические действия; подстраховка; личная опека; игра по правилам. *Волейбол(8ч):* тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам. *Футбол (5ч):* отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность (4ч)

Прикладно ориентированная физическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на раз-

витие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
<i>5 класс</i>					
1.	Знания о физической культуре	4 ч	<p>Характеризовать понятие «Здоровый образ жизни» Рассказать о его роли в жизнедеятельности человека. Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности. Характеризовать понятие «Режим дня». Составлять свой режим дня в виде таблицы. Характеризовать понятие «Утренняя гимнастика» Излагать задачи утренней гимнастики. Составлять комплекс утренней гимнастики.</p> <p>направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Определять основные пункты собственного</p>	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	<p>опрос</p> <p>08.11 (практическая работа)</p> <p>27.12 (практическая работа)</p> <p>27.12</p>

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>режима дня.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели</p> <p>Характеризовать утреннюю гимнастику ее цели и задачи.</p> <p>Составлять комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности</p>		21.03
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6ч	<p>Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга</p> <p>Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе</p> <p>Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их</p> <p>Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий</p> <p>Характеризовать упражнения в режиме учебного дня.</p> <p>Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью физкультминуток и физкультпаузы.</p> <p>Характеризовать понятие «Физическое разви-</p>	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/</p> <p>http://fizkultura-na5.ru/</p>	<p>опрос</p> <p>13.10</p>

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>тие»</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами.</p> <p>Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития)</p> <p>Характеризовать понятие «физическая подготовка»</p> <p>Измерять результаты тестирования.</p> <p>Определять соответствие физической подготовленности возрасту, полу.</p> <p>Регистрировать итог физической подготовленности в таблицу.</p> <p>Характеризовать понятие «Самоконтроль»</p> <p>Регистрировать показатели ЧСС</p> <p>Пользоваться таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки</p> <p>Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Вести дневник самоконтроля.</p> <p>Характеризовать виды самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Подбирать комплексы упражнений, игры виды спорта</p>		<p>13.12 (практическая работа)</p> <p>21.02 (практическая работа)</p> <p>22.02 (практическая работа)</p> <p>12.04</p>
Физическое совершенствование 95ч					
3.	Гимнастика с основами акробатики	14ч	<p>Рассказать об истории становления и развития гимнастики и акробатики</p> <p>Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития</p>	<p>https://infourok.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.</p>	

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>физических качеств</p> <p>Описывать технику лазания по канату в 3 приема</p> <p>Выполнять лазание по канату в 3 приема</p> <p>Демонстрировать лазание по канату в 3 приема</p> <p>Описывать технику выполнения 2 кувырков вперёд слитно</p> <p>Выполнять 2 кувырка слитно</p> <p>Демонстрировать технику 2 кувырков слитно</p> <p>Описывать технику кувырка назад</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев</p> <p>Демонстрировать кувырок назад</p> <p>Описывать технику выполнения стойки на лопатках</p> <p>Выполнять стойку на лопатках</p> <p>Демонстрировать технику стойки на лопатках</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p> <p>Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла</p> <p>Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь</p> <p>Демонстрировать опорный прыжок « Ноги врозь»</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p> <p>Описывать технику упражнений на равновесие.</p> <p>Выполнять передвижения разными способами</p>		<p>16.11</p> <p>17.11</p> <p>23.11</p> <p>24.11</p> <p>07.12</p>

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>на гимнастическом бревне</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений на бревне</p> <p>Анализировать и устранять ошибки.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений на перекладине.</p> <p>Выполнять упражнения на перекладине.</p> <p>Демонстрировать висы и переворот на перекладине</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p> <p>Развивать с помощью упражнений гибкость, координацию, силу</p>		<p>30.11</p> <p>08.12</p>
4.	Лёгкая атлетика	20ч	<p>Демонстрировать знания по истории легкой атлетики</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p> <p>Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции</p> <p>Демонстрировать бег на длинные дистанции (1 км)</p> <p>Демонстрировать технику бега на короткие дистанции (60 м)</p> <p>Описывать технику высокого старта</p> <p>Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции</p> <p>Описывать технику бега на короткие дистан-</p>	<p>http://www.openclass.ru</p> <p>http://www.openclass.ru</p>	<p>21.09</p> <p>14.09</p> <p>20.04</p>

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>ции, выделять её отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p> <p>Описывать технику низкого старта.</p> <p>Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p> <p>Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений</p> <p>Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки</p> <p>Демонстрировать технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности</p> <p>Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответст-</p>		<p>20.09</p> <p>04.05</p>

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>вии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» сообразно с техникой прыжка.</p> <p>Развивать с помощью упражнений выносливость, быстроту, скоростносиловые качества.</p>		<p>22.09</p> <p>03.05</p>
5.	Лыжные гонки	20ч	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вид спорта</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременнодвухшажным ходом.</p> <p>анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p> <p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте,</p> <p>анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки</p> <p>Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции</p> <p>Описывать технику подъёмов на лыжах способом «Елочка»,</p> <p>Демонстрировать подъем «Елочкой»</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/5/</p>	<p>11.01</p> <p>17.01</p> <p>19.01</p>

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>Описывать технику подъема «полуелочкой» Демонстрировать подъем «полуелочкой» Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Описывать технику торможения «плугом» Демонстрировать торможение «плугом» анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Описывать технику одновременного двухшаж- ного хода, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода. Демонстрировать бег по дистанции 1 км на макси- мальный результат.</p> <p>Развивать выносливость, скоростно-силовые каче- ства,</p>		<p>01.02 25.01.</p> <p>02.02</p> <p>07.02</p>

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
6.	Баскетбол	25ч	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры</p> <p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и с шагом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и с шагом в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p> <p>Описывать технику броска одной рукой от плеча, анализировать и выявлять ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику броска одной рукой от плеча.</p> <p>Описывать технику остановки прыжком и 2 шагами и, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки</p> <p>Демонстрировать технику остановки прыжком и 2 шагами</p> <p>Описывать технику свободного нападения, позиционного нападения без смены позиций и через скрестный выход, правильность выполнения и выявлять грубые ошибки</p> <p>Демонстрировать тактические действия в игровой деятельности в нападении.</p> <p>Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча, анализировать правильность выполнения и выяв-</p>	<p>http://www.openclass.ru https://resh.edu.ru/subject/9/5/</p>	<p>25.10</p> <p>13.10</p> <p>29.03</p> <p>26.10</p>

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>лгать грубые ошибки</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p> <p>Описывать технику передач в 2 и 3 в движении.</p> <p>Демонстрировать технику передач бв 2 и 3 в движении.</p>		21.12
7.	Волейбол	8ч	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры</p> <p>Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки</p> <p>Демонстрировать технику прямой нижней подачи.</p> <p>Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки</p> <p>Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)</p> <p>Описывать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки</p> <p>Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)</p>	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	03.03 15.03 16.03
8.	Футбол	5ч	Демонстрировать знания по истории станов-	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	23.5.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
	http://www.openclass.ru		<p>ления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры</p> <p>Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки</p> <p>Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p> <p>Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки</p>		
<i>6 класс</i>					
1.	Знания о физической культуре	4 часа	<p>Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр</p> <p>Характеризовать Пьера де Кубертена как французского ученого-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире</p> <p>Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность</p> <p>Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр</p> <p>Раскрывать историческую роль А.Д. Бутковского в развитии международного и отечественного олимпийского движения.</p> <p>Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России; участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение все-</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>российских Олимпиад и т.п. Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов</p>		
2.	Физическая подготовка	6 ч	<p>Раскрывать понятия физическая подготовка Раскрывать понятие «физическая подготовленность» Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков Выделять основные части занятий физической подготовкой и планировать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур Выполнять правила безопасности при выборе мест</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			занятий, Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание Составлять планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий) Вести дневник самонаблюдения Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности		
Виды двигательной деятельности 95 часов					
3.	Гимнастика с основами акробатики	14ч	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с об-		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>разцов эталонной техники</p> <p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления</p> <p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцов эталонной техники</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне и анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений.</p> <p>Составлять индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения</p> <p>Демонстрировать композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности</p>		
4	Легкая атлетика	20ч	<p>Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)</p> <p>Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат</p> <p>Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>Описывать технику выполнения прыжка в высоту разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p> <p>Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p>		
5.	Лыжные гонки	20ч	<p>Описывать технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м)</p> <p>Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход;</p> <p>анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м – девочки и 2000 м – мальчики)</p> <p>Описывать технику торможения упором, анализировать правильность её выполнения, находить</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона Описывать технику преодоления небольших трамплинов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику преодоления трамплинов высотой 40-50 см во время спуска с небольшого пологого склона</p>		
6.	Баскетбол	21ч	<p>Использовать игру баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга Выполнять правила игры баскетбол в процессе соревновательной деятельности Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую и использовать её в процессе игровой деятельности Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и использовать её в процессе игровой деятельности Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек</p> <p>Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности</p>		
7.	Волейбол	8ч	<p>Использовать игру волейбол как средство организации активного отдыха и досуга</p> <p>Выполнять правила игры волейбол в процессе соревновательной деятельности</p> <p>Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности</p> <p>Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности</p> <p>Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передачи мяча в разные зоны площадки соперника</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
8.	Футбол	5ч	<p>Использовать игру футбол как средство организации активного отдыха</p> <p>Выполнять правила игры футбол в процессе соревновательной деятельности</p> <p>Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности</p> <p>Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать её в процессе игровой деятельности</p> <p>Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности</p>		
9.	Прикладно ориентированная физическая подготовка	4ч	<p>Раскрывать роль и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности.</p> <p>Описывать технику лазанья по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий</p> <p>Описывать технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>препятствий Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересеченной местности Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений Включать прикладно ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой</p>		
<i>7 класс</i>					
1.	Знания о физической культуре	4ч	<p>Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в Олимпийском движении и в России</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>Проявлять интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами.</p> <p>Характеризовать особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве</p> <p>Раскрывать понятие «двигательные действия»</p> <p>Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям.</p> <p>Следовать правилам от простого к сложному и от освоенного к неосвоенному</p> <p>Приводить примеры подводящих упражнений</p> <p>Выявлять общность и различие двигательного умения и двигательного нава, приводить примеры</p> <p>Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности</p> <p>Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте</p>		
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6ч	<p>Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега</p> <p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям</p> <p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения</p> <p>Раскрывать роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий</p> <p>Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий</p> <p>Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении</p> <p>Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять</p> <p>Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий</p> <p>Определять общее состояние организма в разные временные периоды и оценивать его по средствам сравнения с ранее полученными результатами</p> <p>Оценивать изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений</p> <p>Планировать занятия технической подготовкой на текущий учебный год</p> <p>Вести дневник самонаблюдения</p> <p>Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств</p> <p>Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий)</p>		
Физическое совершенствование 95ч					
3.	Гимнастика с основами акробатики	14ч	<p>Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения</p> <p>Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Выполнять композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики</p> <p>Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности</p> <p>Выполнять подводящие и подготовительные упражнения</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
4.	Лёгкая атлетика	20ч	<p>Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Демонстрировать технику гладкого равномерного бега</p> <p>Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности</p> <p>Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Метать малый мяч точно в движущуюся мишень</p> <p>Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Метать малый мяч точно в летящий большой мяч</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча</p>		
5.	Лыжные гонки	20ч	<p>Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции</p> <p>Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции</p> <p>Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций</p>		
6	Баскетбол	21ч	<p>Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности</p> <p>Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Описывать технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях</p> <p>Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
7.	Волейбол	8ч	<p>Использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций</p> <p>Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника</p> <p>Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке</p> <p>Уважать соперников и игроков своей команды</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях</p> <p>Управлять эмоциями</p> <p>Соблюдать правила игры</p>		
8.	Футбол	5ч	<p>Использовать технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций</p> <p>Выполнять технико-тактические действия при угловом ударе</p> <p>Выполнять технико-тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>Проявлять дисциплинированность на площадке</p> <p>Уважать соперников и игроков своей команды</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях</p> <p>Управлять эмоциями</p> <p>Соблюдать правила игры</p>		
9.	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность	4ч	<p>Выполнять прикладные упражнения в структуре искусственных и естественных полос препятствий</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений на кольцах, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Выполнять упражнения на кольцах, проявлять смелость и хладнокровие</p> <p>Описывать технику преодоления препятствий прыжковым бегом, демонстрировать её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий</p> <p>Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции</p> <p>Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Проявлять личные качества (волю, смелость и терпимость) в процессе преодоления полос препятствий</p> <p>Включать прикладно ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств		
8 класс					
1.	Знания о физической культуре	4ч	<p>Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления</p> <p>Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели</p> <p>Определять цель, задачи и основное содержание спортивного направления.</p> <p>Выделять виды физической подготовки</p> <p>Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры</p> <p>Выделять основные формы занятий прикладной физической культурой, раскрывать их содержание и направленность</p> <p>Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения.</p> <p>Раскрывать изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи</p> <p>Определять гармоничность собственного телосложения</p>		
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6ч	<p>Определять цель и назначение спортивной подготовки</p> <p>Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы</p> <p>Составлять планы конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных дейст-</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>вий и развитие физических качеств</p> <p>Определять влияние тренировочных занятий на организм</p> <p>Раскрывать понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления</p> <p>Характеризовать зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий.</p> <p>Определять дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле</p> <p>Определять дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения</p> <p>Руководствоваться стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой</p>		
Физическое совершенствование 92ч					
3.	Гимнастика с основами акробатики	14ч	<p>Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма, осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка</p> <p>Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма</p> <p>осваивать самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами</p> <p>Описывать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, анализировать правильность её выполне-</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>ния, находить ошибки и способы их устранения</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма</p> <p>осваивать самостоятельно и демонстрировать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь с соответствию с образцом эталонной техники</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений и уровня физической подготовленности</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности</p> <p>Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне с соответствию с образцом эталонной техники</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений в структуре гимнастических комбинаций на параллельных брусьях</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</p>		
4.	Лёгкая атлетика.	20ч	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой</p> <p>Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой</p> <p>Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой</p> <p>Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой</p> <p>Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега</p> <p>Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий</p> <p>Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
5.	Лыжные гонки	20ч	<p>Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий</p> <p>Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах и на максимально возможный индивидуальный спортивный результат</p> <p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках</p>		
6.	Баскетбол	21ч	<p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности</p> <p>Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног</p> <p>Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности</p> <p>Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности</p> <p>Использовать упражнения для развития физиче-</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			ских качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры		
7.	Волейбол.	8ч	Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры		
8	Футбол.	5ч	Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>		
9.	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность	4ч	<p>Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой</p> <p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>		
9 класс					
1.	Знания о физической культуре	4ч	<p>Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств</p> <p>Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту</p> <p>Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>требованиями</p> <p>Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака</p> <p>Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье»</p> <p>Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой</p> <p>Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»</p> <p>Раскрывать понятие «рациональное питание»</p> <p>Характеризовать режим питания</p> <p>Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека</p> <p>Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек</p> <p>Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма</p> <p>Проводить банные процедуры</p> <p>Соблюдать правила их безопасности</p> <p>Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой</p> <p>Называть основные признаки лёгких травм</p> <p>Оказывать первую доврачебную помощь при травмах</p>		
2.	Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой	6ч	<p>Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности</p> <p>Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой</p> <p>Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств</p> <p>Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно ориентированной физической подготовкой</p> <p>Составлять и выполнять комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата</p> <p>Раскрывать понятие «функциональные резервы организма»</p> <p>Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб</p> <p>Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты</p>		
Физическое совершенствование 92ч					
3.	Гимнастика с основами акробатики	14ч	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки</p> <p>Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности</p> <p>Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации</p> <p>Оценивать выполнение акробатической комбинации</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>ции своих одноклассников с помощью эталонного образца</p> <p>Описывать технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне</p> <p>Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений</p> <p>Разучивать и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности</p> <p>Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения</p> <p>Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца</p> <p>Совершенствовать технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>формах организации учебной деятельности</p> <p>Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения</p> <p>Описывать технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнений, находить ошибки и способы и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение)</p>		
4.	Лёгкая атлетика	20ч	<p>Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности</p> <p>Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Планировать тренировочные занятия</p>		
5.	Лыжные гонки	20ч	<p>Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций</p> <p>Описывать технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности</p> <p>Описывать технику торможения боковым соскальзыванием, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности</p> <p>Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения</p> <p>Описывать технику основных лыжных переходов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности</p> <p>Выбирать скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции</p>		
6.	Баскетбол	21ч	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности</p> <p>Находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения</p> <p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности</p> <p>Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий</p> <p>Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности</p> <p>Описывать технику бросков, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения</p> <p>Использовать броски мяча во время игровой деятельности</p> <p>Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения</p> <p>Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>		
7.	Волейбол	8ч	<p>Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности</p> <p>Описывать технику приёмов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения</p> <p>Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности</p> <p>Описывать технику нападающего удара, анализи-</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>оровать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения</p> <p>Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности</p> <p>Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения</p> <p>Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>		
8.	Футбол	5ч	<p>Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности</p> <p>Описывать технику удара по мячу серединой лба, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Использовать удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности</p> <p>Описывать технику остановки мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Использовать остановку мяча изученными способами в учебной и игровой деятельности</p>		

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	ЦОР	Даты контроля
			<p>Описывать технику отбора мяча подкатом, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Использовать отбор мяча способом подката в условиях учебной и игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать с игроками при защите и нападении</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>		
9.	Прикладно- ориентированная физическая подготовка	4ч	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности</p> <p>Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения</p> <p>Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно - ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой</p>		

Цифровые образовательные ресурсы.

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/>
2. <https://infourok.ru/>
3. <http://www.openclass.ru>
4. <https://resh.edu.ru/subject/9/5/>
5. <http://www.it-n.ru/communities>.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

Литература для учителя

1. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций– М.: Просвещение, 2014.-280с.
2. Мишин.Б.И. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие/сост.– М.:ООО «Издательство АСТ», 2003.-526с
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 61 с. - (Стандарты второго поколения).
4. Янсон Ю. А.Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии.

Перечень учебного, спортивного, методического оборудования по физической культуре

Раздел программы	Учебные темы	Комплекты инвентаря и оборудования
Знания по физической культуре	Оказания доврачебной помощи. Гимнастика Легкая атлетика Лыжные гонки Спортивные игры: -футбол	Музыкальный центр. Комплект наглядных плакатов. Учебник по физической культуре. Учебно-методическая литература

	-баскетбол -волейбол	
Физкультурная деятельность с общеподготовительной направленностью	Гимнастика с основами акробатики	Стенка гимнастическая Бревно высокое Канат для лазанья Козел гимнастический Конь гимнастический Мат поролоновый Мост гимнастический Обруч гимнастический Палка гимнастическая Скакалки Тренажеры для функциональной и физической подготовки Перекладина универсальная Аптечка
	Лыжные гонки	Крепления лыжные Ботинки лыжные Лыжи Лыжные палки Нагрудные номера Флажки для разметки лыжной трассы Лыжные мази Секундомер Аптечка
	Легкая атлетика	Мячи для метания Гранаты для метания Планки для прыжков в высоту Стойки для прыжков в высоту Эстафетные палочки Рулетка Стартовые колодки
	Спортивные игры	Сетка волейбольная

	-волейбол -баскетбол -футбол	Стойка волейбольная Мячи волейбольные Мячи баскетбольные №5, №7 Ферма настенная баскетбольная Мячи футбольные Свисток игровой Секундомер Табло перекидное Жилетки игровые Мячи резиновые
--	------------------------------------	---

Планируемые результаты изучения предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **5-7 классов** в сфере *личностных* результатов

Выпускник научится:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.

Выпускник получит возможность научиться:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам;

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- владеть 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;

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **5-7 классов** в сфере *метапредметных* результатов:

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания;
- владеть культурой речи;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации;
- понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимать культуру движений человека;
- вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **8-9 классов** в сфере *личностных* результатов:

Выпускник научится:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- **Выпускник получит возможность научиться:**
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- владеть 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;

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **8-9 классов** в сфере *метапредметных* результатов:

Выпускник научится:

- 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.
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания;

- владеть культурой речи;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации;
- понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимать культуру движений человека;
- вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **5-7 классов** в сфере *предметных* результатов:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в высоту и длину);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.

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;
- 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;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **8-9 классов** в сфере *предметных* результатов:

Выпускник научится

- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- 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;
 - 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;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, футбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Приложение 1

Таблица №1. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.
5 класс

класс	Контрольные упражнения	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3*10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1	
5	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4	
5	Бег 1000,м., мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00	
5	Бег 500м. мин	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10	
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5	
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени						
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130	
5	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3	
5	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-	
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15	
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00	
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0	
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34	
5	Метание т.мяча на дальность м.	25	22	19	22	19	16	

6 класс

класс	Контрольные упражнения	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0	
6	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3	
6	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30	
6	Бег 500м. мин	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00	
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3	
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени						
6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130	
6	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5	
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-	
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20	
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,0	20,0	22,0	Без учёта			
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0	
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44	
6	Метание т.мяча на дальность м.	28	25	23	25	23	20	

7 класс

класс	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

8 класс

класс	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8	Бег 500м. мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание т.мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25

9 класс

класс	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	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-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30