

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

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

Личностные

1. Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
2. готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
3. готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
4. готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
5. готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
6. стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
7. готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
8. осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
9. осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
10. способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
11. готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
12. готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
13. освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
14. повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
15. формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

1. *Гражданского воспитания:*

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
представление о способах противодействия коррупции;
готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

2. *Патриотического воспитания:*

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

3. *Духовно-нравственного воспитания:*

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4. *Эстетического воспитания:*

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5. *Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

осознание ценности жизни;
ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
умение принимать себя и других, не осуждая;
умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6. *Трудового воспитания:*

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной

профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
готовность адаптироваться в профессиональной среде;
уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7. *Экологического воспитания:*

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

8. *Ценности научного познания:*

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения

задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

Предметные результаты

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

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

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

4. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в

подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовки на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
 - проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
 - осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
 - выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения
 - передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
 - выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; бег на выносливость
 - демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту, метание мяча
 - демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол** (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Куберте-на в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы

устранения

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного Олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью индекса Кетле и ортостатической пробы (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс ритмической гимнастики включающие танцевальные элементы
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатической комбинации из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом «наступания» и «прыжковым бегом», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать

способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 класс

Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ. 8ч.

История и современное развитие физической культуры.

1. Олимпийские игры древности.
2. Современные Олимпийские игры.
3. Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
5. Физическое развитие человека.
6. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

7. Коррекция осанки с помощью физических упражнений.

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

Раздел 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. 3ч.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

1. Составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз.
2. Составление планов прикладной физической подготовки для индивидуальных занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

1. Оценка эффективности занятий.

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. 57ч.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

1. Комплекс упражнений для утренней зарядки.
2. Комплекс физических упражнений для профилактики утомления связанного с работой за компьютером.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

1. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Легкая атлетика.

1. Бег и беговые упражнения: тестирование, высокий старт, старт с опорой на одну руку, встречная эстафета, бег 60 м.
2. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту, определение толчковой ноги в прыжках в высоту.
3. Метание: метание малого мяча на дальность.
4. Тестирование: прыжок в длину с места, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, бег 60 м., бросок набивного мяча 2 кг.

Кроссовая подготовка.

1. Кросс-поход, кроссовый бег в чередовании с ходьбой, бег слабой и средней интенсивности 1500 м., переменный бег до 8 мин., бег в равномерном темпе до 8 мин., бег в равномерном темпе 1000м., кросс 1500 м на результат.

Гимнастика с основами акробатики.

1. Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре дроблением и сведением.
2. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, акробатическое соединение из 2-3 элементов, запрыгивание на стопку из гимнастических матов и спрыгивание.
3. Ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Спортивные игры.

1. Баскетбол: история баскетбола, перемещение в стойке приставными шагами, передача и ловля мяча двумя руками от груди, ведение мяча в высокой стойке, бросок одной и двумя руками с места.
2. Волейбол: история волейбола, передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача, игра по упрощенным правилам.
3. Футбол: история футбола; ведение мяча с изменением направления и скорости, удары по воротам внутренней стороной стопы; игра по упрощенным правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка.

1. Подвижные игры.
2. Кроссовый бег с преодолением препятствий.
3. ОРУ с набивными мячами.
4. Гимнастическая полоса препятствий

5. Эстафета с элементами акробатики
6. Тесты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 1 мин., тест на гибкость.

6 класс

Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ. 8 ч.

История и современное развитие физической культуры.

1. Возрождение Олимпийских игр.
2. Программа летних и зимних Олимпийских игр.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО.
4. Физическая подготовка и ее влияние на основные системы организма.
5. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека.

6. Слагаемые здорового образа жизни.
7. Первая помощь при травмах в пешем туристическом походе. Физическая подготовка.
8. Коррекция телосложения с помощью современных оздоровительных систем.

Раздел 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. 3ч.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

1. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря, одежды)
2. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

3. Оценка техники осваиваемых упражнений.

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. 57 ч.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

1. Комплекс физических упражнений для развития выносливости.
2. Комплекс физических упражнений для развития ловкости.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

1. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Легкая атлетика.

1. Бег и беговые упражнения: тестирование, старт с опорой на одну руку, высокие старты, бег 60 м., челночный бег 3х10м., круговая эстафета.
2. Прыжковые упражнения : прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
3. Метание: метание малого мяча на дальность, метание малого мяча в горизонтальную цель.
4. Тестирование: бег 60м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча 2 кг.

Кроссовая подготовка.

1. Кроссовый бег в чередовании с ходьбой, кроссовый бег слабой интенсивности от 6 до 12 мин., бег слабой и средней 1500м., кроссовый бег с гандиком 1000м., кросс 1500м. на результат.

Гимнастика с основами акробатики.

1. Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
2. Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью, акробатическое соединение из 2-3 элементов.
3. Ритмическая гимнастика: комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Спортивные игры.

1. Баскетбол: повороты без мяча и с мячом, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, ведение мяча с изменением направления, броски мяча одной и двумя руками в движении.
2. Волейбол: передача мяча над собой, передача мяча сверху двумя руками через сетку, прием мяча снизу двумя руками, игра по упрощенным правилам.

3. Футбол: история футбола; ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, комбинация: ведение, остановка, удар, игра по упрощенным правилам.

Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность.

1. Подвижные игры;
2. ОРУ с гантелями; гимнастическая полоса препятствий;
3. Эстафета с элементами акробатики;
4. Кроссовый бег с преодолением препятствий;
5. Тесты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 1 мин., тест на гибкость.

7 класс

Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ. 8ч.

История и современное развитие физической культуры.

1. Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры.
2. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
4. Подбор и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.
5. Техника движений и ее основные показатели.
6. Спорт и спортивная подготовка.

Физическая культура человека.

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

Раздел 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3ч.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

1. Составление планов для самостоятельных занятий физической подготовкой.
2. Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки с гантелями.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

1. Способы устранения технических ошибок.

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ- 57 ч.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

1. Комплекс упражнений для развития силы ног.
2. Организация и проведение подвижных игр.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Легкая атлетика.

1. Бег и беговые упражнения: низкий старт, бег 60 м. челночный бег, бег с ускорением от 40 до 60 м.
2. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту, прыжок в длину с места, подбор разбега в прыжках в длину с разбега, переход через планку в прыжках в высоту.
3. Метание: метание малого мяча на дальность, метание малого мяча в вертикальную цель, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.
4. Тестирование: бег 60м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча 2 кг.

Кроссовая подготовка.

1. Кросс-поход, кроссовый бег в чередовании с ходьбой, бег слабой и средней интенсивности 2000м., кросс 2000м. на результат, равномерный бег до 10 мин.

Гимнастика с основами акробатики.

1. Организующие команды и приемы: «Пол-оборота налево, направо!», «Полшага!», «Полный шаг!».
2. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в стойку на лопатках, «мост» из положения стоя, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в полу-шагат. Два-три кувырка вперед слитно, акробатическое соединение из 3-4 элементов
3. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии: комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Спортивные игры.

1. Баскетбол: история баскетбола, передача и ловля мяча в парах, тройках; ведение мяча в низкой и средней стойке с изменением направления и скорости; броски одной и двумя руками после ведения; комбинация: перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение; учебная игра.
2. Волейбол: передача мяча двумя руками сверху после перемещения; прием мяча снизу двумя руками на месте; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча; комбинация: прием, передача, удар; учебная игра.
3. Футбол: ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника; удары по воротам; нападение в игровых заданиях 3х3, 3х2; комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам; учебная игра.

Прикладно - ориентированная подготовка.

1. Подвижные игры;
2. ОРУ с гантелями;
3. Гимнастическая полоса препятствий;
4. Эстафета с элементами акробатики;
5. Эстафета с предметами, круговая тренировка;
6. Кроссовый бег с преодолением препятствий.
7. Тесты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 1 мин, тест на гибкость;

8 класс

Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ. 8ч.

История и современное развитие физической культуры.

1. Организация и проведение многодневного туристического похода.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
3. Характеристика возрастных особенностей организма, их связь с показателями физического развития.
4. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движений.
5. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.
6. Двигательная деятельность психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).
7. Физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.

Физическая культура человека.

8. Самоконтроль ученика за состоянием своего здоровья и самочувствия при занятиях физической культурой.

Раздел 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. 3 ч.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

1. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями.
2. Составление планов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

3. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. 57 ч.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

1. Комплекс упражнений для развития скоростных и скоростно-силовых способностей с помощью легкоатлетических упражнений.

2. Комплекс упражнений для развития силы мышц туловища.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Легкая атлетика.

1. Бег и беговые упражнения: низкий старт, бег 60 м. стартовый разгон, бег с преследованием, бег с низкого старта 3х60, эстафетный бег с передачей эстафетной палочки, челночный бег.

2. Прыжковые упражнения : прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега.

3. Метание: метание малого мяча на дальность, метание малого мяча в горизонтальную цель, метание малого мяча в коридор 10 м.,

4. Тестирование: бег 60м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча 2 кг.

Кроссовая подготовка.

1. Кросс-поход, кроссовый бег в чередовании с ходьбой до 3000м. бег слабой и средней интенсивности до 15 мин, темповый бег 2000м., кроссовый бег слабой интенсивности 10-12 мин. кросс 2000м. и 3000м. на результат.

Гимнастика с основами акробатики.

1. Организующие команды и приемы: команда «Прямо!», повороты в движении налево, направо.

2. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок назад в полу-шпагат; кувырок длинный кувырок; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; стойка на голове и руках; два-три кувырка вперед слитно; акробатическое соединение из 3-4 элементов.

3. Комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Спортивные игры.

1. Баскетбол: броски одной и двумя руками в прыжке; вырывания и выбивания мяча, перехват; нападение быстрым прорывом, учебная игра.

2. Волейбол: нижняя прямая подача; прием мяча снизу двумя руками; прямой нападающий удар; комбинация: прием, передача, удар; игра по упрощенным правилам.

3. Футбол: удар по катящемуся мячу внутренней стороной подъема и носком; удар серединой лба по летящему мячу; вбрасывание мяча из за боковой с места и с шага; удары по воротам; игра по правилам.

Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность.

1. Подвижные игры;

2. Круговая тренировка;

3. Кроссовый бег с преодолением препятствий;

4. Гимнастическая полоса препятствий;

5. ОРУ с гантелями;

6. Эстафета с элементами акробатики;

7. Эстафета с предметами;

8. Тесты: поднимание туловища за 1 мин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, тест на гибкость.

9 класс

Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ. 8ч.

История и современное развитие физической культуры.

1.

1. Организация привала.

2. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе во время туристического похода.

3. Основные этапы олимпийского движения в России.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

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

10. Спортивная тренировка.

Физическая культура человека.

6. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье.

7. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями.

8. Здоровье и здоровый образ жизни.

Раздел 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. 3ч.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

1. Подбор упражнений, и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки.
2. Составление планов прикладной физической подготовки с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

1. Контроль за техникой выполнения упражнений, соблюдением режима физической нагрузки.

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. 91 ч. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

1. Использование физических упражнений, как средства активного отдыха .
2. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.
3. Комплекс упражнений для развития скоростно- силовых способностей.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Легкая атлетика.

1. Бег и беговые упражнения: низкий старт, бег 60м. стартовый разгон, бег с преследованием, эстафетный бег, эстафетный бег с передачей палочки, челночный бег 6х10м., бег по виражу, шестиминутный бег.
2. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту, прыжок в длину с места, подбор разбега в прыжках в длину, подбор разбега в прыжках в высоту
3. Метание: метание малого мяча на дальность, метание малого мяча в горизонтальную цель, метание малого мяча в коридор 10м., бросок набивного мяча.

Кроссовая подготовка.

1. Кросс-поход, кроссовый бег в чередовании с ходьбой до 3000м. бег слабой и средней интенсивности до 15-20 мин, кросс 1000 м., темповый бег 1500м., кроссовый бег с гандикапом 2000м., кросс 2000м. и 3000м. на результат.

Гимнастика с основами акробатики.

1. Организующие команды и приемы: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два и по четыре в движении.
2. Акробатические упражнения и комбинации: из упора присев силой стойка на голове и руках, равновесие на одной, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, выпад вперед кувырок вперед, акробатическое соединение из 3-4 элементов
3. Комплекс упражнений ритмической гимнастики.
4. ОРУ с предметами: ОРУ с набивными мячами, ОРУ с гантелями, ОРУ с гимнастической скамейкой.

Спортивные игры.

1. Баскетбол: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на одну корзину; нападение быстрым прорывом 3х2, взаимодействие двух игроков в нападении и защите, учебная игра.
2. Волейбол: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели; прием мяча отраженного сеткой; нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки; учебная игра.
3. Футбол: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы; удар по летящему мячу средней частью подъема; удары по воротам; нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, 3х3 с атакой и без атаки на ворота; учебная игра.

Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность.

1. Подвижные игры;
2. Круговая тренировка;
3. Гимнастическая полоса препятствий;
4. Эстафета с элементами акробатики;
5. Эстафета с предметами;
6. Поднимание туловища за 1 мин;
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

8. Тест на гибкость, прыжки со скакалкой, кроссовый бег с преодолением препятствий.

3. Тематическое планирование с учетом программы воспитания

5 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1. Физическая культура как область знаний.	9 ч.	1. История и современное развитие физической культуры.	4	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на развитие всех систем организма.	Физическое, эстетическое, ценности научного познания
		2. Современное представление о физической культуре (основные понятия).	3		
		3. Физическая культура человека.	2		
2. Способы двигательной (физкультурной деятельности).	3 ч.	1. Организация проведения самостоятельных занятий физической культурой.	2	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий.	Физическое, ценности научного познания, эстетическое
		2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.	
3. Физическое совершенствование.	56 ч.	1. Комплексы упражнений для утренней зарядки	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	Физическое, гражданское, трудовое, экологическое
физкультурно-оздоровительная деятельность		1. Комплексы упражнений для профилактики утомления связанного с работой за компьютером.	1		
спортивно-оздоровительная деятельность					
Легкая атлетика.		1. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.			Физическое, духовное и нравственное

Кроссовая подготовка.		1.Бег и беговые упражнения	5	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	
		2. Прыжковые упражнения	5		
		3.Метания.	2		
		4. Развитие выносливости.	9		
		5. Тестирование	4		
Гимнастика с основами акробатики.	6 ч.	1. Организующие команды и приемы	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Физическое, эстетическое
		2. Акробатические упражнения и комбинации	4	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	
		3.Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	1	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают	

				технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев.	
Спортивные игры.	16 ч.			Изучают историю настольного тенниса, баскетбола, волейбола, футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемам игры в настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия в н. теннис, баскетбол, волейбол, футбол. со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила выбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в н. теннис, баскетбол, волейбол, футбол как средство для активного отдыха.	Физическое, трудовое
Баскетбол		Технико-тактические приемы игры в баскетбол.	7		
Волейбол		Технико-тактические приемы игры в волейбол.	6		
Футбол		Технико-тактические приемы игры в футбол.	3		
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	8 ч.	Эстафеты.	1	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Трудовое, физическое.
		Полосы препятствий.	2		
		Подвижные игры.	1		
		ОРУ с предметами.	1		
		Тесты.	3		
Итого: 68 часов					

6 класс					
Раздел	Кол-во	Темы	Кол-во	Основные виды деятельности обучающихся	Основные

	часов		часов	(на уровне универсальных учебных действий)	направления воспитательной деятельности
1.Физическая культура как область знаний.	9 ч.	1.История и современное развитие физической культуры.	5	Используют знания о своих возрастных и индивидуальных особенностях своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.	Физическое, эстетическое, ценности и научного познания
		2.Современное представление о физической культуре (основные понятия).	2		
		3.Физическая культура человека.	2		
2.Способы двигательной (физкультурной деятельности).	3 ч.	1.Организация проведения самостоятельных занятий физической культурой.	2	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий.	Трудовое, физическое, ценности и научного познания
		2.Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.	
3.Физическое совершенствование. физкультурно-оздоровительная деятельность	56 ч.	1.Комплекс упражнений для развития выносливости.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.	Гражданское, патриотическое, духовное,
		2.Комплексы упражнений для развития ловкости.	1		
				Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	
спортивно-оздоровительная деятельность		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.			Трудовое физическое

Легкая атлетика Кроссовая подготовка.		1.Бег и беговые упражнения	6	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	Физическое. эстетическое
		2. Прыжковые упражнения	4		
		3.Метания.	3		
		4. Развитие выносливости.	7		
		5. Тестирование	4		
Гимнастика с основами акробатики.		1. Организующие команды и приемы	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Эстетическое, физическое
		2. Акробатические упражнения и комбинации	4	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	
		3.Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	1	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев.	

Спортивные игры.				Изучают историю настольного тенниса, баскетбола, волейбола, футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемам игры в настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организируют совместные занятия в н. теннис, баскетбол, волейбол, футбол. со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила выбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в н. теннис, баскетбол, волейбол, футбол как средство для активного отдыха.	Патрото-ческое, физическое, трудовое
		Технико-тактические приемы игры в баскетбол	6		
		Технико-тактические приемы игры в волейбол	5		
		Технико-тактические приемы игры в футбол	5		
баскетбол					
волейбол					
футбол					
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.		Эстафеты.		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Физическое,
		Полосы препятствий.	2		
		Подвижные игры.	1		
		ОРУ с предметами	1		
		Тесты	3		
Итого: 68 часов					

7 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности

1.Физическая культура как область знаний.	8 ч.	1.История и современное развитие физической культуры.	2	Используют знания о своих возрастных и индивидуальных особенностях своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.	Физическое, эстетическое, ценности научного познания, гражданское, патриотическое, духовно, трудовое
		2.Современное представление о физической культуре (основные понятия).	4		
		3.Физическая культура человека.	2		
2.Способы двигательной (физкультурной деятельности).	3 ч.	1.Организация проведения самостоятельных занятий физической культурой.	2	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий.	Физическое, эстетическое
		2.Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.	
3.Физическое совершенствование. физкультурно-оздоровительная деятельность спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика Кроссовая подготовка.	57 ч.	1.Комплекс упражнений для развития силы ног	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	Гражданское, патриотическое, эстетическое, экологическое, духовное и нравственное
		2.Организация и проведение подвижных игр	1		
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.			
		1.Бег и беговые упражнения	6	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для	физическое
		2. Прыжковые упражнения	4		
		3.Метания.	3		
		4. Развитие выносливости.	7		
		5. Тестирование	4		

				развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	
Гимнастика с основами акробатики.		1. Организующие команды и приемы	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	эстетическое
		2. Акробатические упражнения и комбинации	4	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	
		3. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	1	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев.	
Спортивные игры.				Изучают историю настольного тенниса, баскетбола, волейбола, футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	Физическое, трудовое
баскетбол		Технико-тактические приемы игры в баскетбол	6		
волейбол		Технико-тактические приемы игры в волейбол	5		

футбол		Технико-тактические приемы игры в футбол	5	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия в н. теннис, баскетбол, волейбол, футбол. со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила выбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в н. теннис, баскетбол, волейбол, футбол как средство для активного отдыха.	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.		Эстафеты.		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Трудовое , физическое
		Полосы препятствий.	2		
		Круговая тренировка.	1		
		ОРУ с предметами	1		
		Тесты	3		
Итого: 68 часов					

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1.Физическая культура как область знаний.	8 ч.	1.История и современное развитие физической культуры.	1	Используют знания о своих возрастных и индивидуальных особенностях своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.	Экологическое,
		2.Современное представление о физической культуре (основные понятия).	6		гражданское, патриотическое, духовное и нравственное, эстетическое, ценности научного познания физическое
		3.Физическая культура человека.	1		
2.Способы двигательной (физкультурной деятельности).	3 ч.	1.Организация проведения самостоятельных занятий физической культурой.	2	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий.	Физическое, эстетическое, ценности научного познания
		2.Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.	
3.Физическое совершенствование. физкультурно-оздоровительная деятельность	57 ч.	1.Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	Физическое, трудовое, патриотическое
		2.Составление планов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1		

спортивно-оздоровительная деятельность	Легкая атлетика	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.			
		1.Бег и беговые упражнения	6	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	физическое
		2. Прыжковые упражнения	3		
		3.Метания.	4		
		4. Развитие выносливости.	7		
		5. Тестирование	4		
Гимнастика с основами акробатики.		1. Организующие команды и приемы	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	эстетическое
		2. Акробатические упражнения и комбинации	4	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	

		3.Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	1	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев.	
Спортивные игры.				Изучают историю настольного тенниса, баскетбола, волейбола, футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.	Физическое, трудовое
баскетбол		Технико-тактические приемы игры в баскетбол	6	Овладевают основными приемам игры в настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол.	
волейбол		Технико-тактические приемы игры в волейбол	5	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
футбол		Технико-тактические приемы игры в футбол	5	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия в н. теннис, баскетбол, волейбол, футбол. со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила выбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в н. теннис, баскетбол, волейбол, футбол как средство для активного отдыха.	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.		Эстафеты.		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Трудовое
		Полосы препятствий.	2		
		Круговая тренировка.	2		
		ОРУ с предметами	1		
		Тесты	3		
Итого: 68 часов					

9 класс

9 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1.Физическая культура как область знаний.	8 ч.	1.История и современное развитие физической культуры.	3	Используют знания о своих возрастных и индивидуальных особенностях своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.	Экологическое,
		2.Современное представление о физической культуре (основные понятия).	2		гражданское, патриотическое,духовное и нравственное,
		3.Физическая культура человека.	3		эстетическое, ценности научного познания физическое
2.Способы двигательной (физкультурной деятельности).	3 ч.	1.Организация проведения самостоятельных занятий физической культурой.	2	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий.	Физическое, эстетическое, ценности научного познания
		2.Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.	

3.Физическое совершенствование.	91 ч.	физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.	Физическое,
		спортивно-оздоровительная деятельность		Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.	эстетическое
		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.			гражданское
		1.Бег и беговые упражнения	10	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные	Физическое, трудовое, патристическое
		2. Прыжковые упражнения	6		
		3.Метания.	4		
		4. Развитие выносливости.	12		
		.			
Легкая атлетика					
Кроссовая подготовка.					

				упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	
Гимнастика с основами акробатики.		1. Организующие команды и приемы	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Физическое, эстетическое,
		2. ОРУ с предметами	3	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	
		3. Акробатические упражнения и комбинации	5	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	
		4. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	1	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс движений из классических, народных или современных спортивных танцев.	
Спортивные игры.				Изучают историю настольного тенниса, баскетбола, волейбола, футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.	
баскетбол		Технико-тактические приемы игры в баскетбол	9	Овладевают основными приемами игры в настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол.	
волейбол		Технико-тактические приемы игры в волейбол	8	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	

футбол		Технико-тактические приемы игры в футбол	9	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия в н. теннис, баскетбол, волейбол, футбол. со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила выбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в н. теннис, баскетбол, волейбол, футбол как средство для активного отдыха.	Физическое, патриотическое,
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.		Эстафеты.	2	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Трудовое, экологическое, физическое
		Полосы препятствий.	2		
		Подвижные игры.	2		
		Круговая тренировка.	3		
		Тестирование	8		
Итого: 102 часа					