


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 19 ИМЕНИ Н.З. ПОПОВИЧЕВОЙ
Г. ЛИПЕЦКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ**

Эксперт программы:

директор


/Пиндюрина Р.Е.

РАЗДЕЛ 1

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

I. Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

II. Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

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

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе

досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

Обучающиеся усваивают приобретенные на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

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

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
 - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
 - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
 - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
 - описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
 - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
 - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
 - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
 - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
 - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
 - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
 - устанавливая связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
 - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
 - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
 - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
 - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
 - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
 - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
 - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
 - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
 - ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
 - демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
 - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
 - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
 - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
 - выделять явление из общего ряда других явлений;
 - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
 - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
 - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
 - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

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

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.
9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:
- определять свое отношение к природной среде;
 - анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
 - проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
 - прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
 - распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
 - выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
 - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
 - формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
 - соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:
- определять возможные роли в совместной деятельности;
 - играть определенную роль в совместной деятельности;
 - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
 - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
 - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
 - корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
 - критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
 - предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
 - выделять общую точку зрения в дискуссии;
 - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
 - организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
 - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
 - представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
 - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
 - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
 - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
 - создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
 - использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
 - использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
 - делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
 - выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
 - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
 - использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
 - использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
 - создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

III. 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);

Выпускник научится:

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

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

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

РАЗДЕЛ 2

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: 1 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

РАЗДЕЛ III

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

разделы (темы) программы	количество часов
Вводный инструктаж по охране труда.	1
Олимпийские игры древности. Спортивная ходьба.	1
Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Эстафетный бег.	1
Физическое развитие человека. Прыжки в длину	1
Упражнение метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1

Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Кроссовый бег. 5 мин.	1
Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Кроссовый бег. 6 мин.	1
Плавание на груди и спине вольным стилем. Кроссовый бег 7 мин. Игра.	1
Кроссовый бег 8 мин. Игра.	1
Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Кроссовый бег. 6 мин.	1
Плавание на груди и спине вольным стилем. Кроссовый бег 7 мин. Игра.	1
Кроссовый бег 8 мин. Игра.	1
6 минутный бег (тест). Игра.	1
Инструктаж по ОТ. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1
Освоение строевых упражнений. Игра.	1
Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты.	1
Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	1
Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Силовая подготовка (мальчики)	1
Висы, упоры, махи, перемахи. Лазание по канату. Игра.	1
Опорные прыжки. Упражнение на равновесия.	1
Подтягивание висе на нижней перекладине. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Гимнастические упражнения. Тест на гибкость.	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Гимнастическая полоса препятствий. Игра.	1
Терминология волейбола. Физ.развитие человека. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Инструктаж по ОТ.	1
Жестикауляция в волейболе. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Передача мяча через сетку.	1
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Освоение техники приемов и передач мяча.	1
Технические приемы и тактические действия в волейболе. Техника движений и ее основные показатели.	1
Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1
Правила соревнований по волейболу. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий ФК и спорта.	1
Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1
Здоровье и здоровый образ жизни. Прием мяча после подачи. Игра «Пионербол»	1
Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1
Прием мяча после подачи. Игра «Пионербол»	1

Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Броски в кольцо.	1
Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью)	1
Терминология и жестикуляция в баскетболе. Овладение технической броска с боковых точек.	1
Ведение мяча. Действия нападающего против нескольких защитников.	1
Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	1
Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	1
Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Броски в кольцо.	2
Ведение мяча. Действия нападающего против нескольких защитников.	2
Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	2
Бег в чередовании с ходьбой. Составление комплексов упражнений.	1
Лыжные гонки: передвижение на лыжах равными способами. Медленный бег.	1
Подъемы, спуски, повороты, торможения. Переменный бег.	1
План индивидуальных занятий. Кроссовый бег.	1
Бег в равномерном темпе. Измерение ЧСС.	1
Инструктаж по ОТ. Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1
Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Инструктаж по ОТ. Передача мяча, ведение мяча в футболе. Игра по правилам.	1
Обыгрыш сближающихся противников. Игра.	1
Овладение техникой ударов по воротам. Финты. Правила соревнования по футболу(мини-футбол).	1
Финты. Правила соревнования по футболу(мини-футбол). Игра футбол.	1

6 класс

разделы (темы) программы	количество часов
Инструктаж по охране труда. Теоретические сведения по л/а. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила	1

соревнований.	
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила использования л/а упр.	1
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Олимпийское движение в России.	1
Л/А. Бег на средние дистанции. Бег 300м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Бег на средние дистанции. Бег 500м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
К/П-бег до 17 минут. Игра Бросок набивного мяча (тест). Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
К/П-бег до 17 минут. Полоса препятствий. Учебная игра. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
К/П-бег до 17 минут. Полоса препятствий. Учебная игра.	1
К/П-бег до 17 минут. Терминология кроссового бега.	1
Бег 6 минут или 1500 или 2000м. (на выбор)-подготовка к ГТО.	1
Инструктаж по ОТ. История гимнастики. Перестроение из одной в две и три шеренги. Эстафеты.	1
Гимнастика. 2-3 кувырка вперед, назад. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие силы.	1
Гимнастика. Перекатом назад стойка на лопатках. Лазание по канату.	1
Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 и 4. Лазание по канату.	1
Гимнастика. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание по канату. Учёт поднимания ног в висе.	1
Гимнастика. ОРУ без предметов. Учёт лазания по канату в 2 приёма.	1
Гимнастика. Упражнения в равновесии. Учёт акробатической комбинации.	1
Гимнастика. Учёт подтягивания на перекладине. Коррекция осанки и телосложения.	1
Гимнастика. Учет прыжков со скакалкой за 30 “. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
Гимнастика. Учет пресс за 30 “. Полоса препятствий.	1
Лыжи.	1
В/Б. Инструктаж по О.Т. Основные правила игры в волейбол. Перемещения в стойке.	1
В/Б. Передачи и прием мяча над собой. Игра «Пионербол».	1
В/Б. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Игра «Пионербол».	1
В/Б. Прием мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Игра «Пионербол».	1
В/Б. Нижняя прямая подача. Правила соревнований. Игра.	1
В/Б. Учет приема мяча снизу над собой. Игра.	1
В/Б. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
В/Б. Учет нижней прямой подачи. Игра	1
В/Б. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	3
Б/Б. Основные правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	1
Б/Б. Ловля и передача мяча с перемещением.	1

Б/Б. Ловля и передача мяча в тройках, квадрате.	1
Б/Б. Ведение мяча с изменением направления движения.	1
Б/Б. Учет ловли и передачи мяча. Игра	1
Б/Б. Броски одной и двумя руками с места после ловли. Игра.	1
Б/Б. Броски одной и двумя руками в движении после ведения. Игра.	1
Б/Б. Учет ведения мяча в движении змейкой. Игра.	1
Б/Б. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
Б/Б. Учет броска по кольцу с места. Игра.	1
Б/Б. Комбинация из освоенных элементов. Игра.	1
Б/Б. Учет комбинации из освоенных элементов. Игра.	1
К/П-бег до 17 минут. Игра. Возникновение плавания.	1
К/П-бег до 17 минут. Игра. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
К/П-бег до 17 минут. Игра. Физическая культура в современном обществе.	1
К/П-бег до 17 минут. Игра. Современные Олимпийские игры.	1
К/П. Бег 6 минут или 1500 или 2000м. (на выбор)-подготовка к ГТО.	1
Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем.	3
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований.	1
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила использования л/а упр.	1
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Олимпийское движение в России.	1
Л/А. Бег на средние дистанции. Бег 300м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Бег на средние дистанции. Бег 500м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Ф/Б. История футбола. Стойки игрока. Игра.	1
Ф/Б. Основные правила игры в мини-футбол. Перемещения в стойке. Игра.	1
Ф/Б. Удар по воротам. Игра.	1
Ф/Б. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра.	1
Ф/Б. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	1
Ф/Б. Комбинация из изученных элементов.	1

7 класс

разделы (темы) программы	количество часов
Инструктаж по охране труда. Теоретические сведения по л/а. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1

Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований.	1
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила использования л/а упр.	1
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Олимпийское движение в России.	1
Л/А. Бег на средние дистанции. Бег 300м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Бег на средние дистанции. Бег 500м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
К/П-бег до 18 минут. Игра Бросок набивного мяча (тест). Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
К/П-бег до 18 минут. Полоса препятствий. Учебная игра. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
К/П-бег до 18 минут. Полоса препятствий. Учебная игра.	1
К/П-бег до 18 минут. Терминология кроссового бега.	1
Бег 6 минут или 2000 или 3000м. (на выбор)-подготовка к ГТО.	1
Инструктаж по ОТ. История гимнастики. Перестроения. Эстафеты.	1
Гимнастика.. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие силы.	1
Гимнастика. Лазание по канату. Акробатические элементы.	1
Гимнастика. Перестроения. Лазание по канату.	1
Гимнастика. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание по канату. Учёт поднимания ног в вися.	1
Гимнастика. ОРУ без предметов. Учёт лазания по канату в 2 приёма.	1
Гимнастика. Упражнения в равновесии. Учёт акробатической комбинации.	1
Гимнастика. Учёт подтягивания на перекладине. Организация и планирование самостоятельных занятий.	1
Гимнастика. Учет прыжков со скакалкой за 60 “. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
Гимнастика. Учет пресс за 60 “. Полоса препятствий.	1
Лыжи.	1
В/Б. Инструктаж по О.Т. Основные правила игры в волейбол.	1
В/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	3
В/Б. Нижняя прямая подача-учёт. Игра.	1
В/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	3
В/Б. Учебная комбинация. Игра.	1
В/Б. Учебная комбинация-учёт.	1
В/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Основные правила игры в баскетбол.	1

Б/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	2
Б/Б. Ведение мяча-учёт. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Штрафной бросок-учёт. Игра.	1
Б/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Бросок одной от плеча учёт. Игра.	1
Б/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	2
Б/Б. Комбинация из освоенных элементов. Игра.	1
Б/Б. Учет комбинации из освоенных элементов. Игра.	1
К/П-бег до 18 минут. Игра. Возникновение плавания.	1
К/П-бег до 18 минут. Игра. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
К/П-бег до 18 минут. Игра. Физическая культура в современном обществе.	1
К/П-бег до 18 минут. Игра. Современные Олимпийские игры.	1
К/П. Бег 6 минут или 2000 или 3000м. (на выбор)-подготовка к ГТО.	1
Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем.	3
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований.	1
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила использования л/а упр.	1
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Олимпийское движение в России.	1
Л/А. Бег на средние дистанции. Бег 300м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Бег на средние дистанции. Бег 500м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Ф/Б. История футбола. Стойки игрока. Игра.	1
Ф/Б. Основные правила игры в мини-футбол. Перемещения. Игра.	1
Ф/Б. Удар по воротам. Игра.	1
Ф/Б. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра.	1
Ф/Б. Перемещения. Игра.	1
Ф/Б. Комбинация из изученных элементов.	1

8 класс

разделы (темы) программы	количество часов
Инструктаж по охране труда. Теоретические сведения по л/а.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1

Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований.	1
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Олимпийское движение в России.	1
Л/А. Бег на средние дистанции. Бег 300м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Бег на средние дистанции. Бег 500м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
К/П-бег до 19 минут. Игра Бросок набивного мяча (тест). Организация и проведение пеших туристических походов.	1
К/П-бег до 19 минут. Полоса препятствий. Учебная игра. Спорт и спортивная подготовка	1
К/П-бег до 19 минут. Полоса препятствий. Учебная игра.	1
К/П-бег до 19 минут. Терминология кроссового бега.	1
Бег 6 минут или 2000 или 3000м. (на выбор)-подготовка к ГТО.	1
Инструктаж по ОТ. История гимнастики. Перестроение. Эстафеты.	1
Гимнастика. Акробатика. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие силы.	1
Гимнастика. Акробатика. Лазание по канату.	1
Гимнастика. Перестроения. Лазание по канату.	1
Гимнастика. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание по канату. Учёт поднимания ног в висе.	1
Гимнастика. ОРУ без предметов. Учёт лазания по канату в 2 приёма.	1
Гимнастика. Упражнения в равновесии. Учёт акробатической комбинации.	1
Гимнастика. Учёт подтягивания на перекладине или сгибание рук. Планирование занятий с разной функциональной направленностью.	1
Гимнастика. Учет прыжков со скакалкой за 60 “. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
Гимнастика. Учет пресс за 60 “. Полоса препятствий.	1
Лыжи.	1
В/Б. Инструктаж по О.Т. Основные правила игры в волейбол.	1
В/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
В/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
В/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
В/Б. Нижняя прямая подача-учёт. Игра.	1
В/Б. Технические тактические приёмы. Игра.	1
В/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
В/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
В/Б. Учебная комбинация. Игра.	1

В/Б. Учебная комбинация-учёт.	1
В/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Основные правила игры в баскетбол.	1
Б/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Ведение мяча-учёт. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Штрафной бросок-учёт. Игра.	1
Б/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Бросок одной от плеча учёт. Игра.	1
Б/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Комбинация из освоенных элементов. Игра.	1
Б/Б. Учет комбинации из освоенных элементов. Игра.	1
К/П-бег до 19 минут. Игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
К/П-бег до 19 минут. Игра. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
К/П-бег до 19 минут. Игра. Физическая культура в современном обществе.	1
К/П-бег до 19 минут. Игра. Современные Олимпийские игры.	1
К/П. Бег 6 минут или 2000 или 3000м. (на выбор)-подготовка к ГТО.	1
Плавание.	1
Плавание.	1
Плавание.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Организация досуга средствами физической культуры.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований.	1
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	1
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Олимпийское движение в России.	1
Л/А. Бег на средние дистанции. Бег 300м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Бег на средние дистанции. Бег 500м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Ф/Б. История футбола. Стойки игрока. Игра.	1
Ф/Б. Основные правила игры в мини-футбол. Перемещения. Игра.	1

Ф/Б. Удар по воротам. Игра. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
Ф/Б. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра.	1
Ф/Б. Перемещения. Игра. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
Ф/Б. Комбинация из изученных элементов. Игра. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1

9 класс

разделы (темы) программы	количество часов
Инструктаж по охране труда. Теоретические сведения по л/а.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований.	1
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Олимпийское движение в России.	1
Л/А. Бег на средние дистанции. Бег 300м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Бег на средние дистанции. Бег 500м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
К/П-бег до 19 минут. Игра Бросок набивного мяча (тест). Организация и проведение пеших туристических походов.	1
К/П-бег до 19 минут. Полоса препятствий. Учебная игра. Спорт и спортивная подготовка	1
К/П-бег до 19 минут. Полоса препятствий. Учебная игра.	1
К/П-бег до 19 минут. Терминология кроссового бега.	1
Бег 6 минут или 2000 или 3000м. (на выбор)-подготовка к ГТО.	1
Инструктаж по ОТ. История гимнастики. Перестроение. Эстафеты.	1
Гимнастика. Акробатика. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие силы.	1
Гимнастика. Акробатика. Лазание по канату.	1
Гимнастика. Перестроения. Лазание по канату.	1
Гимнастика. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание по канату. Учёт поднимания ног в висе.	1
Гимнастика. ОРУ без предметов. Учёт лазания по канату в 2 приёма.	1
Гимнастика. Упражнения в равновесии. Учёт акробатической комбинации.	1

Гимнастика. Учёт подтягивания на перекладине или сгибание рук. Планирование занятий с разной функциональной направленностью.	1
Гимнастика. Учет прыжков со скакалкой за 60 “. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
Гимнастика. Учет пресс за 60 “. Полоса препятствий.	1
Лыжи.	1
В/Б. Инструктаж по О.Т. Основные правила игры в волейбол.	1
В/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
В/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
В/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
В/Б. Нижняя прямая подача-учёт. Игра.	1
В/Б. Технические тактические приёмы. Игра.	1
В/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
В/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
В/Б. Учебная комбинация. Игра.	1
В/Б. Учебная комбинация-учёт.	1
В/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Основные правила игры в баскетбол.	1
Б/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Ведение мяча-учёт. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Штрафной бросок-учёт. Игра.	1
Б/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Бросок одной от плеча учёт. Игра.	1
Б/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Технические и тактические приёмы. Игра.	1
Б/Б. Комбинация из освоенных элементов. Игра.	1
Б/Б. Учет комбинации из освоенных элементов. Игра.	1
К/П-бег до 19 минут. Игра. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
К/П-бег до 19 минут. Игра. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
К/П-бег до 19 минут. Игра. Физическая культура в современном обществе.	1
К/П-бег до 19 минут. Игра. Современные Олимпийские игры.	1
К/П. Бег 6 минут или 2000 или 3000м. (на выбор)-подготовка к ГТО.	1
Плавание.	1

Плавание.	1
Плавание.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 3*10- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Организация досуга средствами физической культуры.	1
Л/А. Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Правила соревнований.	1
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Прыжок в длину с места- подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	1
Л/А. Прыжки в длину, метание мяча. Олимпийское движение в России.	1
Л/А. Бег на средние дистанции. Бег 300м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Л/А. Бег на средние дистанции. Бег 500м- подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Ф/Б. История футбола. Стойки игрока. Игра.	1
Ф/Б. Основные правила игры в мини-футбол. Перемещения. Игра.	1
Ф/Б. Удар по воротам. Игра. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
Ф/Б. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра.	1
Ф/Б. Перемещения. Игра. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
Ф/Б. Комбинация из изученных элементов. Игра. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1

