

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Некоммерческое частное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа «Русская классическая школа»

СОГЛАСОВАНО
на заседании Педагогического совета
НЧОУ СОШ «Русская классическая школа»
Протокол № 1
«28» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор НЧОУ СОШ «Русская
классическая школа» г. Екатеринбурга
Н. В. Кочева
«28» августа 2017 г.



ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Составил *Костенков Владимир Александрович*
учитель физической культуры, 1КК

2017-2018 учебный год
г. Екатеринбург

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы *Ляха В.И.* «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.

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

Курс «Физическая культура» основного общего образования изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 ч. в неделю: в 5 классе – 105 ч, в 6 классе – 105 ч, в 7 классе – 105 ч, в 8 классе – 105 ч, в 9 классе – 102 ч. Общее количество учебных недель – 35. Третий час на преподавание дисциплины был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы	Обучающийся получит возможность для формирования:
<p>- 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;</p> <p>- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p> <p>- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</p> <p>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p>	<p>- <i>формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;</i></p> <p>- <i>развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.</i></p> <p>- <i>осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;</i></p> <p>- <i>формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. 	
--	--

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i> - <i>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</i> - <i>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия;</i> - <i>строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</i>
Познавательные	

Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - 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; - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 	<ul style="list-style-type: none"> - осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации; - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - осмысливать процессы и явления действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием предмета

Коммуникативные

Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - навыки смыслового чтения; - 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции); 	<ul style="list-style-type: none"> - признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий - учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - Понимание роли и значения физической культуры в формирования личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, 	<ul style="list-style-type: none"> - Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с

<p>укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели.</p> <p>- 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 определить тренирующее действие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.</p> <p>- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности, овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p><i>соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма</i></p> <p><i>- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.</i></p>
<p><i>В области познавательной культуры:</i></p>	
<p>- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости</p>	<p><i>- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</i></p> <p><i>- знание основных направлений развития физической</i></p>

и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности. - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни	<i>культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</i>
<i>В области нравственной культуры:</i>	
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	<i>- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</i>
<i>В области трудовой культуры:</i>	
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - умение планировать, контролировать, и оценивать учебную деятельность.	<i>- Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности по средствам активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления</i>
<i>В области эстетической культуры:</i>	
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий. - Восприятие спортивного соревнования как культурного массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.	<i>- Понимание культуры движений человека, овладение жизненно важными умениями и навыками, исходя из целеобразности и эстетической привлекательности.</i>
<i>В области коммуникативной культуры:</i>	
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;	<i>- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог</i>

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.	<i>по основам их организации и проведения;</i>
<i>В области физической культуры:</i>	
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	<i>- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</i>

6 КЛАСС

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы:	Обучающийся получит возможность для формирования:
<ul style="list-style-type: none"> - формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как 	<ul style="list-style-type: none"> <i>- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;</i> <i>- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</i> <i>- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок;</i> <i>- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</i> <i>- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре:</i>

части наследия народов России и человечества; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	<i>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</i>
--	--

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>- осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;</i> <i>- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</i> <i>- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия;</i> <i>- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</i>
Познавательные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>- преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i> <i>- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</i> <i>- осмысливать процессы и явления действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием предмета «Основы православной культуры»;</i>

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;	
Коммуникативные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - навыки смыслового чтения; - 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции); 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий</i> - <i>учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i> - <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.</i>

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения - проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации - проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой - оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. - организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения</i> - <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья</i> - <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности</i> - <i>характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время</i>

<p>осанки, объективно оценивать их</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры - отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки - регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений - выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона - выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции <p>выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств.</p>	<p><i>занятий по развитию физических качеств</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега</i> - <i>выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</i>
---	--

7 КЛАСС

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы	Обучающийся получит возможность для формирования:
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;</i> - <i>развитие эстетического сознания через освоение</i>

российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i> - <i>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</i> - <i>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия;</i> - <i>строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</i>
Познавательные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - 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; - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;</i> - <i>осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</i> - <i>осмысливать процессы и явления действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием предмета</i>

Коммуникативные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - навыки смыслового чтения; - 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции); 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий</i> - <i>учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i> - <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.</i>

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - Понимание роли и значения физической культуры в формирования личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. - Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели. - Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма</i> - <i>освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.</i>

<p>текущее состояние организма и определить тренирующее действие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.</p> <p>- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности, овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	
<p><i>В области познавательной культуры:</i></p>	
<p>- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.</p> <p>- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни</p>	<p>- <i>Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</i></p> <p>- <i>знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</i></p>
<p><i>В области нравственной культуры:</i></p>	
<p>- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p> <p>- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной</p>	<p>- <i>умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</i></p>

деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	
<i>В области трудовой культуры:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - умение планировать, контролировать, и оценивать учебную деятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности по средствам активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления</i>
<i>В области эстетической культуры:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Знание факторов потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий. - Восприятие спортивного соревнования как культурного массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Понимание культуры движений человека, овладение жизненно важными умениями и навыками, исходя из целеобразности и эстетической привлекательности.</i>
<i>В области коммуникативной культуры:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;</i>
<i>В области физической культуры:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</i>

8 КЛАСС
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы:	Обучающийся получит возможность для формирования:
<ul style="list-style-type: none"> - формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; 	<ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; - проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок; - приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; - максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы 	<ul style="list-style-type: none"> - осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации; - самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

<p>решения учебных и познавательных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия;</i> - <i>строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</i>
Познавательные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - 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; - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i> - <i>осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</i> - <i>осмысливать процессы и явления действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием предмета</i>
Коммуникативные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - навыки смыслового чтения; - 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий</i> - <i>учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i> - <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.</i>

<p>потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции); 	
---	--

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения - проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации - проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой - оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. – организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры <ul style="list-style-type: none"> - отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки - регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения</i> - <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья</i> - <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности</i> - <i>характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств</i> - <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега</i> - <i>выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</i>

<ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений - выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона - выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции <p>выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств.</p>	
---	--

9 КЛАСС ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы	Обучающийся получит возможность для формирования:
<ul style="list-style-type: none"> - 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; - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;</i> - <i>развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.</i> - <i>осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;</i> - <i>формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</i>

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

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные	
Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i> - <i>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</i> - <i>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия;</i> - <i>строить логическое рассуждение, включающее</i>

<p>результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p>	<p><i>установление причинно-следственных связей.</i></p>
<p>Познавательные</p>	
<p>Обучающийся научится:</p>	<p>Обучающийся получит возможность научиться:</p>
<p>- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>- 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;</p> <p>- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</p>	<p>- <i>осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;</i></p> <p>- <i>осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</i></p> <p>- <i>осмысливать процессы и явления действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием предмета</i></p>
<p>Коммуникативные</p>	
<p>Обучающийся научится:</p>	<p>Обучающийся получит возможность научиться:</p>
<p>- навыки смыслового чтения;</p> <p>- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p> <p>- 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;</p> <p>- формирование и развитие компетентности в области использования</p>	<p>- <i>признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий</i></p> <p>- <i>учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i></p> <p>- <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.</i></p>

информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:	Обучающийся получит возможность научиться:
<p>- Понимание роли и значения физической культуры в формирования личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>- Владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели.</p> <p>- 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 определить тренирующее действие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.</p> <p>- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности, овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств</p>	<p>- <i>Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма</i></p> <p>- <i>освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.</i></p>

, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
<i>В области познавательной культуры:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности. - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</i> - <i>знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</i>
<i>В области нравственной культуры:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</i>
<i>В области трудовой культуры:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - умение планировать, контролировать, и оценивать учебную деятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности по средствам активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления</i>
<i>В области эстетической культуры:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Знание факторов потенциально опасных для здоровья (вредные 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Понимание культуры движений человека, овладение</i>

<p>привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий. - Восприятие спортивного соревнования как культурного массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.</p>	<p><i>жизненно важными умениями и навыками, исходя из целеобразности и эстетической привлекательности.</i></p>
<p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p>	
<p>- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.</p>	<p><i>- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;</i></p>
<p><i>В области физической культуры:</i></p>	
<p>- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p><i>- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</i></p>

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

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

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

Раздел «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности), наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

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

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

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» позволяет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам

и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

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

Для раскрытия тем программного материала учителям предлагается ориентироваться на «Основные содержательные линии», каждая из которых по своему объёму и глубине раскрытия материала соотносится с содержанием соответствующих разделов и тем учебников по физической культуре (автор А. П. Матвеев).

Знания о физической культуре (изучается в процессе урока)

История физической культуры.

5 класс - Олимпийские игры древности. Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма.

6 класс - Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного Олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

7 класс - Олимпийское движение в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

8 класс - Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе.

9 класс - История возникновения и формирования физической культуры. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

5 класс - Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

6 класс - Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой

7 класс - Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.

8 класс – Спортивная подготовка. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Адаптивная физическая культура.

9 класс - Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка.

Физическая культура человека.

5 класс - Укрепление здоровья человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

6 класс - Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс - Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс - Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению. Восстановительный массаж.

9 класс - Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучается в процессе урока)

5 класс - Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

6 класс - Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды, для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) и самоконтроль.

7 класс - Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физической культурой.

8 класс - Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

9 класс - Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в процессе урока)

5-9 классы: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перека́т вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Висы и упоры: Лазание по канату в два приема, в три приема, лазание по шесту, подтягивания на высокой перекладине, на низкой перекладине, упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки. *Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Спортивные игры. *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка (изучается в процессе урока)

5 – 9 классы: Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в виси на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики. *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для

развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности и сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной

скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. *Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки и глубококом приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ 5-9 КЛАСС**

№	Раздел. Тема	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Знания о физической культуре	<i>изучается в процессе урока</i>				
1.1	История физической культуры и ее развитие в современном обществе.					
1.2	Базовые понятия физической культуры»					
1.3	Физическая культура человека					
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	<i>изучается в процессе урока</i>				
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой					
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой					
3	Физкультурно -оздоровительная деятельность	<i>изучается в процессе урока</i>				
3.1	Комплексы упражнений для развития гибкости					

	и координации движений, формирования правильной осанки					
3.2	Комплексы дыхательной гимнастики					
3.3	Формирование стройной фигуры. Гимнастика для глаз.					
4	Физическое совершенствование					
4.1	Лёгкая атлетика	33	33	33	33	30
4.2	Баскетбол	18	18	18	18	18
4.3	Волейбол	18	18	18	18	18
4.4	Футбол	6	6	6	6	6
4.5	Гимнастика с основами акробатики	15	15	15	15	15
4.6	Лыжная подготовка	15	15	15	15	15
	Итого	105	105	105	105	102

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

Номер урока	Дата проведения	Тема урока	Коррекция (примечание).
1	1 неделя	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	
2	1 неделя	Бег 30м	
3	1 неделя	Низкий старт. Подтягивание на перекладине.	
4	2 неделя	Прыжок в длину с места	
5	2 неделя	Бег 60м	
6	2 неделя	Метание малого мяча	
7	3 неделя	Челночный бег 3х10м	
8	3 неделя	Прыжок в длину с разбега	
9	3 неделя	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед	
10	4 неделя	Бег 500м (дев), 800м (мал)	
11	4 неделя	Броски набивного мяча	

12	4 неделя	Шестиминутный бег	
13	5 неделя	Многоскоки, метание мяча в цель	
14	5 неделя	Прыжки через скакалку	
15	5 неделя	Игры с элементами легкой атлетики	
16	6 неделя	Техника безопасности на занятиях баскетболом	
17	6 неделя	Стойки и перемещения игрока	
18	6 неделя	Ведение мяча на месте.	
19	7 неделя	Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком	
20	7 неделя	Передача мяча от груди двумя руками. Ловля мяча	
21	7 неделя	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	
22	8 неделя	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	
23	8 неделя	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и шагом	
24	8 неделя	Ведение мяча бегом по прямой	
25	9 неделя	Бросок мяча двумя руками с места	

26	9 неделя	Бросок мяча после ловли	
27	9 неделя	Бросок мяча после ведения	
28	10 неделя	Ведение мяча с обводкой препятствий правой и левой рукой	
29	10 неделя	Бросок мяча одной рукой с места в кольцо, в цель	
30	10 неделя	Вырывание и выбивание мяча	
31	11 неделя	Комбинация из элементов баскетбола	
32	11 неделя	Учебные задания с элементами баскетбола	
33	11 неделя	Игра по упрощенным правилам	
34	12 неделя	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	
35	12 неделя	Акробатические упражнения: кувырки, стойки, комбинации	
36	12 неделя	Акробатические упражнения: кувырки, стойки, комбинации	
37	13 неделя	Акробатические упражнения: кувырки, стойки, комбинации	
38	13 неделя	Лазание по гимнастической скамейке, шведской стенке, канату и шесту	
39	13 неделя	Лазание по гимнастической скамейке, шведской стенке, канату и шесту	
40	14 неделя	Лазание по гимнастической скамейке, шведской стенке, канату и шесту	
41	14 неделя	Круговая тренировка	
42	14 неделя	Висы и упоры. Подъем туловища	

43	15 неделя	Опорные прыжки	
44	15 неделя	Опорные прыжки	
45	15 неделя	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
46	16 неделя	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
47	16 неделя	Тестирование	
48	16 неделя	Тестирование	
49	17 неделя	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами	
50	17 неделя	Попеременный двухшажный ход	
51	17 неделя	Попеременный двухшажный ход	
52	18 неделя	Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием	
53	18 неделя	Одновременный бесшажный ход	
54	18 неделя	Одновременный бесшажный ход	
55	19 неделя	Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»	
56	19 неделя	Торможение «плугом»	
57	19 неделя	Торможение «плугом»	
58	20 неделя	Спуск в основной и высокой стойке	
59	20 неделя	Прохождение дистанции 1,5 – 2 км изученными лыжными ходами	
60	20 неделя	Преодоление неровностей трассы	

61	21 неделя	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход: отработка техники	
62	21 неделя	Прохождение дистанции 1км на результат	
63	21 неделя	Эстафеты на лыжах с заданиями	
64	22 неделя	Техника безопасности на занятиях волейболом	
65	22 неделя	Стойки и перемещения игрока и выпрыгивания.	
66	22 неделя	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед	
67	23 неделя	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед	
68	23 неделя	Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху	
69	23 неделя	Нижняя прямая подача с 3-6 м	
70	24 неделя	Передача мяча снизу на месте, с передачи.	
71	24 неделя	Передача мяча снизу на месте, с передачи.	
72	24 неделя	Прямой нападающий удар с набрасывания партнера	
73	25 неделя	Прием мяча с передачи, передачи мяча в парах	
74	25 неделя	Прием мяча с передачи, передачи мяча в парах	
75	25 неделя	Комбинации из изученных элементов:передача, прием, удар	
76	26 неделя	Комбинации из изученных элементов:передача, прием, удар	
77	26 неделя	Нижняя прямая подача на технику	
78	26 неделя	Передача мяча сверху на технику	
79	27 неделя	Передача мяча снизу на технику	
80	27 неделя	Учебные игры с заданиями	
81	27 неделя	Учебные игры с заданиями	

82	28 неделя	Техника безопасности во время занятий футболом	
83	28 неделя	Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения	
84	28 неделя	Удары по неподвижному мячу	
85	29 неделя	Остановка катящегося мяча, удары по катящемуся мячу	
86	29 неделя	Ведение мяча по прямой и с изменением направления	
87	29 неделя	Удары по воротам. Игра вратаря	
88	30 неделя	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	
89	30 неделя	Метание набивного мяча на дальность	
90	30 неделя	Прыжок в длину с места на заданное расстояние	
91	31 неделя	Многоскоки 8 прыжков, метание мяча в цель	
92	31 неделя	Метание малого мяча на дальность отскока от стены	
93	31 неделя	Эстафеты по кругу	
94	32 неделя	Челночный бег 3х10м	
95	32 неделя	Бег по пересеченной местности	
96	32 неделя	Прыжок в длину с места	
97	33 неделя	Прыжок в длину с разбега	
98	33 неделя	Бег 1000м на результат	
99	33 неделя	Метание мяча на дальность	
100	34 неделя	Подтягивание на результат	
101	34 неделя	Бег 60м с высокого старта	
102	34 неделя	Кросс	

103	35 неделя	Встречные эстафеты	
104	35 неделя	Игры с элементами легкой атлетики. Преодоление препятствий	
105	35 неделя	Эстафеты. Подведение итогов пройденного	

6 КЛАСС

Номер урока	Дата проведения	Тема урока	Коррекция (примечание).
1	1 неделя	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	
2	1 неделя	Бег 30м	
3	1 неделя	Низкий старт. Подтягивание на перекладине.	
4	2 неделя	Прыжок в длину с места	
5	2 неделя	Бег 60м	
6	2 неделя	Метание малого мяча	
7	3 неделя	Челночный бег 3х10м	
8	3 неделя	Прыжок в длину с разбега	
9	3 неделя	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед	
10	4 неделя	Бег 500м (дев), 800м (мал)	

11	4 неделя	Броски набивного мяча	
12	4 неделя	Шестиминутный бег	
13	5 неделя	Многоскоки	
14	5 неделя	Прыжки через скакалку, метание мяча в цель	
15	5 неделя	Игры с элементами легкой атлетики	
16	6 неделя	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры	
17	6 неделя	Стойки и перемещения игрока	
18	6 неделя	Ведение мяча на месте и по прямой	
19	7 неделя	Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком	
20	7 неделя	Передача мяча от груди двумя руками. Ловля мяча	
21	7 неделя	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	
22	8 неделя	Ловля мяча после отскока от пола	
23	8 неделя	Ведение мяча правой и левой рукой с разной высотой отскока и изменением направления движения	
24	8 неделя	Сочетание приемов ведения, передачи и ловли	

25	9 неделя	Бросок мяча двумя руками снизу после ведения	
26	9 неделя	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения	
27	9 неделя	Бросок мяча двумя руками в прыжке	
28	10 неделя	Вбрасывание мяча, передача мяча с лицевой линии	
29	10 неделя	Сочетание приемов ведения, передач и бросков в кольцо	
30	10 неделя	Вырывание и выбивание мяча	
31	11 неделя	Комбинация из элементов баскетбола	
32	11 неделя	Учебные задания с элементами баскетбола	
33	11 неделя	Игра по упрощенным правилам баскетбола	
34	12 неделя	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	
35	12 неделя	Акробатические упражнения	
36	12 неделя	Акробатические упражнения	
37	13 неделя	Акробатические упражнения	
38	13 неделя	Лазание по гимнастической скамейке	
39	13 неделя	Лазание по шведской стенке.	
40	14 неделя	Лазание по канату	

41	14 неделя	Круговая тренировка	
42	14 неделя	Висы и упоры. Подъем туловища	
43	15 неделя	Техника опорные прыжки	
44	15 неделя	Техника опорные прыжки	
45	15 неделя	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
46	16 неделя	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
47	16 неделя	Тестирование	
48	16 неделя	Тестирование	
49	17 неделя	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами	
50	17 неделя	Попеременный двухшажный ход	
51	17 неделя	Попеременный двухшажный ход	
52	18 неделя	Поворот и торможение в движении «упором»	
53	18 неделя	Одновременный бесшажный ход	
54	18 неделя	Одновременный бесшажный ход	
55	19 неделя	Подъём «ёлочкой». Торможение «упором»	
56	19 неделя	Одновременный двухшажный ход	
57	19 неделя	Одновременный двухшажный ход	
58	20 неделя	Спуск в основной и высокой стойке	

59	20 неделя	Прохождение дистанции 2 – 2,5 км изученными лыжными ходами	
60	20 неделя	Преодоление небольших трамплинов	
61	21 неделя	Одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход: отработка техники	
62	21 неделя	Прохождение дистанции 1км(д) и 2км(м) на результат	
63	21 неделя	Эстафеты на лыжах с заданиями	
64	22 неделя	Техника безопасности на занятиях волейболом	
65	22 неделя	Стойки и перемещения игрока и выпрыгивания.	
66	22 неделя	Передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения вперед, с передачи сверху, над собой и через сетку	
67	23 неделя	Передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения вперед, с передачи сверху, над собой и через сетку	
68	23 неделя	Прием мяча снизу двумя руками	
69	23 неделя	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача мяча	
70	24 неделя	Передача мяча в разные зоны площадки	
71	24 неделя	Передача мяча в разные зоны площадки	
72	24 неделя	Нападающий удар с набрасывания партнером	
73	25 неделя	Прием мяча с подачи. Нападающий удар	
74	25 неделя	Прием мяча с подачи. Нападающий удар	
75	25 неделя	Комбинации элементов: передача, прием, подача	

76	26 неделя	Комбинации элементов: передача, прием, подача	
77	26 неделя	Нижняя прямая подача на технику	
78	26 неделя	Передача мяча сверху на технику	
79	27 неделя	Передача мяча снизу на технику	
80	27 неделя	Учебные игры с заданиями	
81	27 неделя	Учебные игры с заданиями	
82	28 неделя	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры	
83	28 неделя	Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	
84	28 неделя	Остановка катящегося мяча, передачи мяча на большое расстояние	
85	29 неделя	Ведение мяча по прямой и с изменением направления и скорости	
86	29 неделя	Удары по воротам с разбега. Игра вратаря	
87	29 неделя	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации элементов	
88	30 неделя	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	
89	30 неделя	Метание набивного мяча на дальность	
90	30 неделя	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения	
91	31 неделя	Многоскоки 8 прыжков, метание мяча в цель	
92	31 неделя	Челночный бег 3x10м	
93	31 неделя	Эстафеты по кругу	
94	32 неделя	Подъем туловища на результат	
95	32 неделя	Бег по пересеченной местности	
96	32 неделя	Прыжок в длину с места	

97	33 неделя	Прыжок в длину с разбега	
98	33 неделя	Бег 60м на результат	
99	33 неделя	Метание мяча на дальность	
100	34 неделя	Бег 1500м на результат	
101	34 неделя	Подтягивание на результат	
102	34 неделя	Кросс	
103	35 неделя	Встречные эстафеты	
104	35 неделя	Игры с элементами легкой атлетики. Преодоление препятствий	
105	35 неделя	Эстафеты. Подведение итогов пройденного	

7 КЛАСС

Номер урока	Дата проведения	Тема урока	Коррекция (примечание).
1	1 неделя	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики	
2	1 неделя	Бег с ускорением 40-60м	
3	1 неделя	Низкий старт. Скоростной бег. Подтягивание на перекладине.	
4	2 неделя	Прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе	
5	2 неделя	Бег 60м. Метание мяча	

6	2 неделя	Метание малого мяча с места и с 4-5 шагов разбега	
7	3 неделя	Челночный бег 3x10м. Прыжковые упражнения и многоскоки	
8	3 неделя	Прыжок в длину с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
9	3 неделя	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед	
10	4 неделя	Бег 1500м	
11	4 неделя	Броски набивного мяча. Подвижные игры	
12	4 неделя	Многоскоки. Поднимание туловища из положения лежа на спине	
13	5 неделя	Шестиминутный бег	
14	5 неделя	Прыжки через скакалку, метание мяча в цель	
15	5 неделя	Игры с элементами легкой атлетики	
16	6 неделя	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры	
17	6 неделя	Стойки и перемещения игрока	
18	6 неделя	Ведение мяча на месте и по прямой	
19	7 неделя	Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком	

20	7 неделя	Передача мяча от груди двумя руками. Ловля мяча	
21	7 неделя	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	
22	8 неделя	Ловля мяча после отскока от пола. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением соперника	
23	8 неделя	Ведение мяча с разной высотой отскока и изменением направления движения и скорости	
24	8 неделя	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	
25	9 неделя	Сочетание приемов ведения, передачи и ловли	
26	9 неделя	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения	
27	9 неделя	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке	
28	10 неделя	Вбрасывание мяча, передача мяча с лицевой линии. Игры по упрощенным правилам	
29	10 неделя	Сочетание приемов ведения, передач и бросков в кольцо	
30	10 неделя	Перехват мяча	
31	11 неделя	Комбинация из элементов баскетбола	
32	11 неделя	Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом.	

33	11 неделя	Игра по упрощенным правилам баскетбола	
34	12 неделя	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Виды гимнастики. Строевые упражнения	
35	12 неделя	Акробатические упражнения	
36	12 неделя	Акробатические упражнения	
37	13 неделя	Акробатические упражнения	
38	13 неделя	Лазание по гимнастической скамейке, шведской стенке, канату и шесту	
39	13 неделя	Лазание по гимнастической скамейке, шведской стенке, канату и шесту	
40	14 неделя	Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО)	
41	14 неделя	Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО)	
42	14 неделя	Висы и упоры. Поднимание туловища за 1 мин.	
43	15 неделя	Техника Опорного прыжка	
44	15 неделя	Техника Опорного прыжка	
45	15 неделя	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
46	16 неделя	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
47	16 неделя	Тестирование	
48	16 неделя	Тестирование	
49	17 неделя	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История лыжного спорта. Строевые упражнения с лыжами	

50	17 неделя	Одновременный одношажный ход	
51	17 неделя	Одновременный одношажный ход	
52	18 неделя	Повороты и торможение в движении	
53	18 неделя	Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход	
54	18 неделя	Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход	
55	19 неделя	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
56	19 неделя	Совершенствование изученных лыжных ходов	
57	19 неделя	Совершенствование изученных лыжных ходов	
58	20 неделя	Спуск в основной и высокой стойке. Повороты махом	
59	20 неделя	Прохождение дистанции 3 – 4 км изученными лыжными ходами	
60	20 неделя	Преодоление небольших трамплинов	
61	21 неделя	Одновременный одношажный ход: отработка техники	
62	21 неделя	Прохождение дистанции 3км на результат	
63	21 неделя	Эстафеты на лыжах с заданиями	
64	22 неделя	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры	
65	22 неделя	Стойки и перемещения игрока и выпрыгивания. Круговая тренировка с набивным мячом	
66	22 неделя	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед	
67	23 неделя	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед	
68	23 неделя	Прием мяча снизу двумя руками над собой и с набрасывания	
69	23 неделя	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача мяча	
70	24 неделя	Передача мяча в разные зоны площадки	

71	24 неделя	Передача мяча в разные зоны площадки	
72	24 неделя	Нападающий удар с набрасывания партнером	
73	25 неделя	Прием мяча с подачи. Нападающий удар	
74	25 неделя	Прием мяча с подачи. Нападающий удар	
75	25 неделя	Комбинации элементов: передача, прием, подача	
76	26 неделя	Комбинации элементов: передача, прием, подача	
77	26 неделя	Нижняя прямая подача на технику	
78	26 неделя	Передача мяча сверху на технику	
79	27 неделя	Передача мяча снизу на технику	
80	27 неделя	Учебные игры с заданиями	
81	27 неделя	Учебные игры с заданиями	
82	28 неделя	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры	
83	28 неделя	Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	
84	28 неделя	Остановка катящегося мяча, передачи мяча на большое расстояние	
85	29 неделя	Ведение мяча по прямой и с изменением направления и скорости	
86	29 неделя	Удары по воротам с разбега. Игра вратаря	
87	29 неделя	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации элементов	
88	30 неделя	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции	
89	30 неделя	Бросок набивного мяча на дальность	
90	30 неделя	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения	

91	31 неделя	Многоскоки 8 прыжков, метание мяча в цель	
92	31 неделя	Челночный бег 3x10м. Подтягивание	
93	31 неделя	Эстафеты по кругу	
94	32 неделя	Поднимание туловища на результат	
95	32 неделя	Бег по пересеченной местности 2-3км	
96	32 неделя	Прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе	
97	33 неделя	Прыжок в длину с разбега	
98	33 неделя	Бег 60м на результат	
99	33 неделя	Метание мяча на дальность	
100	34 неделя	Бег 1500м на результат	
101	34 неделя	Подтягивание на результат	
102	34 неделя	Кросс 3км	
103	35 неделя	Встречные эстафеты	
104	35 неделя	Игры с элементами легкой атлетики. Преодоление препятствий	
105	35 неделя	Эстафеты. Подведение итогов пройденного	

8 класс

Номер урока	Дата проведения	Тема урока	Коррекция (примечание).
1	1 неделя	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики. Бег в медленном темпе 3-4 мин.	

2	1 неделя	Бег с ускорением до 70м. Преодоление препятствий.	
3	1 неделя	Низкий старт. Скоростной бег. Подтягивание на перекладине.	
4	2 неделя	Прыжок в длину с места. Элементы полосы препятствий	
5	2 неделя	Бег 60м. Метание мяча на дальность с разбега	
6	2 неделя	Метание малого мяча с разбега. Бег на средние дистанции: 400м, 800м.	
7	3 неделя	Челночный бег 3x10м. Прыжковые упражнения и многоскоки	
8	3 неделя	Прыжок в длину с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
9	3 неделя	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед	
10	4 неделя	Бег 2000м	
11	4 неделя	Броски набивного мяча. Бег в равномерном темпе	
12	4 неделя	Многоскоки. Поднимание туловища из положения лежа на спине	
13	5 неделя	Шестиминутный бег	
14	5 неделя	Прыжки через скакалку, метание мяча в цель	
15	5 неделя	Эстафетный бег	

16	6 неделя	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры	
17	6 неделя	Стойки и перемещения игрока	
18	6 неделя	Ведение мяча по прямой и с изменением направления и высоты отскока мяча	
19	7 неделя	Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком	
20	7 неделя	Передача мяча от груди двумя руками в движении. Ловля мяча	
21	7 неделя	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	
22	8 неделя	Ловля и передача мяча с сопротивлением соперника	
23	8 неделя	Ведение мяча с сопротивлением защитника с бросками в кольцо	
24	8 неделя	Сочетание приемов ведения, передачи и ловли	
25	9 неделя	Бросок мяча двумя руками с двух шагов	
26	9 неделя	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке	
27	9 неделя	Тактические действия в защите	
28	10 неделя	Игры по упрощенным правилам	
29	10 неделя	Сочетание приемов ведения, передач и бросков в кольцо	

30	10 неделя	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	
31	11 неделя	Комбинация из элементов баскетбола	
32	11 неделя	Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом.	
33	11 неделя	Игра по упрощенным правилам баскетбола	
34	12 неделя	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Прикладные виды гимнастики. Строевые упражнения	
35	12 неделя	Акробатические упражнения	
36	12 неделя	Акробатические упражнения	
37	13 неделя	Акробатические упражнения	
38	13 неделя	Лазание канату и шесту. Развитие силы и гибкости	
39	13 неделя	Лазание канату и шесту. Развитие силы и гибкости	
40	14 неделя	Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО)	
41	14 неделя	Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО)	
42	14 неделя	Висы и упоры. Поднимание туловища за 1 мин.	
43	15 неделя	Техника Опорного прыжка	
44	15 неделя	Техника Опорного прыжка	
45	15 неделя	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	

46	16 неделя	Преодоление гимнастической полосы препятствий	
47	16 неделя	Тестирование	
48	16 неделя	Тестирование	
49	17 неделя	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История лыжного спорта. Строевые упражнения с лыжами	
50	17 неделя	Попеременный четырехшажный ход	
51	17 неделя	Попеременный четырехшажный ход	
52	18 неделя	Повороты и торможение в движении и на спуске	
53	18 неделя	Коньковый ход	
54	18 неделя	Коньковый ход	
55	19 неделя	Преодоление неровностей трассы	
56	19 неделя	Переход с попеременных ходов на одновременные	
57	19 неделя	Переход с попеременных ходов на одновременные	
58	20 неделя	Спуски с преодолением неровностей. Преодоление контруклона	
59	20 неделя	Прохождение дистанции до 5 км изученными лыжными ходами	
60	20 неделя	Преодоление небольших трамплинов. Коньковый ход	
61	21 неделя	Коньковый ход: отработка техники. Переходы с хода на ход	
62	21 неделя	Прохождение дистанции 3км на результат	
63	21 неделя	Эстафеты на лыжах с заданиями	
64	22 неделя	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры	
65	22 неделя	Стойки и перемещения игрока и выпрыгивания. Круговая тренировка с набивным мячом	

66	22 неделя	Передача мяча у сетки и в прыжке	
67	23 неделя	Передача мяча у сетки и в прыжке	
68	23 неделя	Прием мяча снизу двумя руками . Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	
69	23 неделя	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача с бм	
70	24 неделя	Передача мяча в разные зоны площадки. Отбивание мяча кулаком	
71	24 неделя	Передача мяча в разные зоны площадки. Отбивание мяча кулаком	
72	24 неделя	Нападающий удар. Прием мяча	
73	25 неделя	Нападающий удар. Тактические действия	
74	25 неделя	Нападающий удар. Тактические действия	
75	25 неделя	Комбинации элементов: передача, прием, подача	
76	26 неделя	Комбинации элементов: передача, прием, подача	
77	26 неделя	Нижняя прямая подача на технику	
78	26 неделя	Передача мяча сверху на технику	
79	27 неделя	Передача мяча снизу на технику	
80	27 неделя	Учебные игры с заданиями	
81	27 неделя	Учебные игры с заданиями	
82	28 неделя	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры	
83	28 неделя	Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	
84	28 неделя	Остановка мяча, передачи мяча на большое расстояние	

85	29 неделя	Ведение мяча с обведением соперника	
86	29 неделя	Удары по воротам с разбега. Игра вратаря	
87	29 неделя	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации элементов	
88	30 неделя	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции	
89	30 неделя	Бросок набивного мяча на дальность. Бег на средние дистанции: 800м, 1500м	
90	30 неделя	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения	
91	31 неделя	Многоскоки 8 прыжков, метание мяча в цель	
92	31 неделя	Челночный бег 3х10м. Подтягивание	
93	31 неделя	Эстафетный бег 4х60м	
94	32 неделя	Поднимание туловища на результат. Метание на дальность с разбега	
95	32 неделя	Бег по пересеченной местности 2-3км	
96	32 неделя	Прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе	
97	33 неделя	Прыжок в длину с разбега	
98	33 неделя	Бег 60м на результат	
99	33 неделя	Метание мяча на дальность	
100	34 неделя	Бег 2000м на результат	
101	34 неделя	Подтягивание на результат	
102	34 неделя	Кросс 3км	
103	35 неделя	Встречные эстафеты	
104	35 неделя	Преодоление препятствий (барьеров)	

105	35 неделя	Эстафеты. Подведение итогов пройденного	
-----	-----------	---	--

9 КЛАСС

Номер урока	Дата проведения	Тема урока	Коррекция (примечание).
1	1 неделя	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики. Бег в медленном темпе 2-3 мин.	
2	1 неделя	Бег с ускорением до 70м. Преодоление препятствий	
3	1 неделя	Низкий старт. Скоростной бег. Подтягивание на перекладине.	
4	2 неделя	Прыжок в длину с места. Элементы полосы препятствий	
5	2 неделя	Бег 60м. Метание мяча на дальность	
6	2 неделя	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега	
7	3 неделя	Челночный бег 3х10м. Прыжковые упражнения и многоскоки	
8	3 неделя	Прыжок в длину с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
9	3 неделя	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед	
10	4 неделя	Бег 1500м (д), и 2000м (м)	
11	4 неделя	Броски набивного мяча. Бег с преодолением препятствий	

12	4 неделя	Многоскоки. Поднимание туловища из положения лежа на спине	
13	5 неделя	Шестиминутный бег	
14	5 неделя	Прыжки через скакалку, метание мяча в цель	
15	5 неделя	Эстафетный бег	
16	6 неделя	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры	
17	6 неделя	Стойки и перемещения игрока	
18	6 неделя	Ведение мяча по прямой и с изменением направления	
19	7 неделя	Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком	
20	7 неделя	Передача мяча от груди двумя руками в движении. Ловля мяча	
21	7 неделя	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	
22	8 неделя	Ловля мяча после отскока от пола. Ловля и передача мяча с сопротивлением соперника	
23	8 неделя	Ведение мяча с разной высотой отскока и изменением направления движения и скорости	
24	8 неделя	Ведение мяча с сопротивлением защитника с бросками в кольцо	
25	9 неделя	Сочетание приемов ведения, передачи и ловли	

26	9 неделя	Бросок мяча двумя руками с двух шагов	
27	9 неделя	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке	
28	10 неделя	Игры по упрощенным правилам	
29	10 неделя	Сочетание приемов ведения, передач и бросков в кольцо	
30	10 неделя	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	
31	11 неделя	Комбинация из элементов баскетбола	
32	11 неделя	Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом.	
33	11 неделя	Игра по упрощенным правилам баскетбола	
34	12 неделя	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. История гимнастики. Строевые упражнения	
35	12 неделя	Акробатические упражнения	
36	12 неделя	Акробатические упражнения	
37	13 неделя	Акробатические упражнения	
38	13 неделя	Лазание канату и шесту. Развитие силы и гибкости	
39	13 неделя	Лазание канату и шесту. Развитие силы и гибкости	
40	14 неделя	Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО)	
41	14 неделя	Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса	

		ВФСК ГТО)	
42	14 неделя	Висы и упоры. Поднимание туловища за 1 мин.	
43	15 неделя	Техника опорного прыжка	
44	15 неделя	Техника опорного прыжка	
45	15 неделя	Преодоление гимнастической полосы препятствий	
46	16 неделя	Преодоление гимнастической полосы препятствий	
47	16 неделя	Тестирование	
48	16 неделя	Тестирование	
49	17 неделя	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История лыжного спорта. Строевые упражнения с лыжами	
50	17 неделя	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	
51	17 неделя	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	
52	18 неделя	Повороты и торможение «плугом»	
53	18 неделя	Коньковый ход	
54	18 неделя	Коньковый ход	
55	19 неделя	Преодоление неровностей трассы	
56	19 неделя	Совершенствование изученных лыжных ходов	
57	19 неделя	Совершенствование изученных лыжных ходов	
58	20 неделя	Спуски с преодолением неровностей. Одновременный одношажный ход	

59	20 неделя	Прохождение дистанции 4 – 4,5 км изученными лыжными ходами	
60	20 неделя	Преодоление небольших трамплинов. Коньковый ход	
61	21 неделя	Одновременный одношажный ход и коньковый ход: отработка техники	
62	21 неделя	Прохождение дистанции 3км на результат	
63	21 неделя	Эстафеты на лыжах с заданиями	
64	22 неделя	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры	
65	22 неделя	Стойки и перемещения игрока и выпрыгивания. Круговая тренировка с набивным мячом	
66	22 неделя	Передача мяча над собой и во встречных колоннах	
67	23 неделя	Передача мяча над собой и во встречных колоннах	
68	23 неделя	Прием мяча снизу двумя руками над собой и с подачи	
69	23 неделя	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача с 3м	
70	24 неделя	Передача мяча в разные зоны площадки. Отбивание мяча кулаком	
71	24 неделя	Передача мяча в разные зоны площадки. Отбивание мяча кулаком	
72	24 неделя	Нападающий удар. Прием мяча	
73	25 неделя	Нападающий удар. Тактические действия	
74	25 неделя	Нападающий удар. Тактические действия	
75	25 неделя	Комбинации элементов: передача, прием, подача	
76	26 неделя	Комбинации элементов: передача, прием, подача	
77	26 неделя	Нижняя прямая подача на технику	

78	26 неделя	Передача мяча сверху на технику	
79	27 неделя	Передача мяча снизу на технику	
80	27 неделя	Учебные игры с заданиями	
81	27 неделя	Учебные игры с заданиями	
82	28 неделя	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры	
83	28 неделя	Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба	
84	28 неделя	Остановка катящегося мяча, передачи мяча на большое расстояние	
85	29 неделя	Ведение мяча по прямой и с изменением направления и скорости	
86	29 неделя	Удары по воротам с разбега. Игра вратаря	
87	29 неделя	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации элементов	
88	30 неделя	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции	
89	30 неделя	Бросок набивного мяча на дальность. Низкий старт до 30м	
90	30 неделя	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения	
91	31 неделя	Многоскоки 8 прыжков, метание мяча в цель	
92	31 неделя	Челночный бег 3x10м. Подтягивание	
93	31 неделя	Эстафетный бег 4x60м	
94	32 неделя	Поднимание туловища на результат. Метание на дальность	
95	32 неделя	Бег по пересеченной местности 2-3км	
96	32 неделя	Прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе	

97	33 неделя	Прыжок в длину с разбега	
98	33 неделя	Бег 60м на результат	
99	33 неделя	Метание мяча на дальность	
100	34 неделя	Бег 2000м на результат	
101	34 неделя	Подтягивание на результат. Встречные эстафеты	
102	34 неделя	Эстафеты. Подведение итогов пройденного	