

Рабочая программа «*Физическая культура 5-9 классы*» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ООШ №10. Программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и примерной программы по *физической культуре*

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения географии

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;
- 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 компетенции 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 дорогах.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся. Это:

- 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;
- умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умения создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования ИКТ;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значение ф.к. в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития ф.к. и спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий ф.к., форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Для определения уровня развития физической подготовленности занимающихся в I – IV четвертях, рабочим план – графиком предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и в конце учебного года.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Оценка производится визуально.

Требования к уровню развития физической культуры обучающихся

5 класс

Физические качества	Физические упражнения	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м. с низкого старта, с	6,1-5,5	6,3-5,7
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	15	15
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	3-5	-
	Прыжок в длину с места, см	160-165	145-150
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	25	20
Выносливость	Передвижение на лыжах, мин	20	20
	Бег на 2000м, мин.с	Без учёта времени	Без учёта времени
	Бег на 1000м, мин.с	5,20	6,00
Координация движения	Челночный бег 3x10 м, с	89,3-8,8	9,7-9,3

6 класс

Физические качества	Физические упражнения	юноши	девушки
Быстрота	Бег 60 м. с низкого старта, с	10,0-11,0	11,2-12,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	10	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	3-5	-
	Прыжок в длину с места, см	160-165	145-150
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	8-12
Выносливость	Кроссовый бег, мин	10	10
	Передвижение на лыжах, мин	20	20
	Бег на 2000м, мин.с	Без учёта времени	Без учёта времени
	Бег на 1000м, мин.с	5,20-6,30	6,40-7,20
Координация движения	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	12-18	16-24
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

7 класс

Физические качества	Физические упражнения	юноши	девушки
Быстрота	Бег 60 м. с низкого старта, с	9,0-10,5	9,8-11,0
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	10	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	5-8	-
	Прыжок в длину с места, см	165-175	150-155
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	12-16
Выносливость	Кроссовый бег на (без остановок и перехода на ходьбу), мин.	20	15

	Передвижение на лыжах на , мин.	20	15
	Бег на 2000м, мин.с	Без учёта времени	
	Бег на 1000м, мин.с	5,0-6,0	6,40-7,20
Координация движения	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	13,0-16,0	14,5-18,5
	Челночный бег 3x10 м, с	7,8-8,5	8,4-9,6

8 класс

Физические качества	Физические упражнения	юноши	девушки
Быстрота	Бег 100 м. с низкого старта, с	14,2-14,6	17,2-17,6
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	12	12
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8-10	-
	Прыжок в длину с места, см	180-200	165-175
	Подтягивание из виса лёжа, кол-во раз	-	14-16
Выносливость	Бег на 2000м, мин.с	10.30-10.00	-
	Бег на 1000м, мин.с	-	5.40-5.30

9 класс

Физические качества	Физические упражнения	юноши	девушки
Быстрота	Бег 60 м. с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	20
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	190	170
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость	Кроссовый бег на 2 км, мин.с	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин.с	16.30	21.00
	Бег на 2000м, мин.с	10.00	-
	Бег на 1000м, мин.с	-	5.20
Координация движения	Последовательное выполнение кувырков вперёд из положения упора присев, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества используется одно ФУ. Чаще проверяются физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти контролируются неспецифичные физические качества для раздела, а специфичные - на стыке с последующим разделом.

Тесты органически связаны с содержанием урока. Методика контроля обеспечивает объективность результатов. Основной метод контроля ФУ у учеников - соревновательный (проведение контрольных испытаний).

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих

подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях. Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умения, навыки):

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Содержание учебного предмета

5 класс.

Знания о физической культуре -

История физической культуры. Физическое развитие человека. Физическая культура человека.

Основные виды учебной деятельности: характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира; излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла; рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности; характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями; измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами; определять соответствие индивидуальных показателей физ. развития возрастным нормам; определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте; проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня; объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника, определять основные пункты собственного режима дня; характеризовать цель и назначение утренней зарядки, физкультминутки, закаливающих процедур.

Способы физкультурной деятельности –

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Основные виды учебной деятельности: выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе, выявлять нарушения техники безопасности и устранять их; составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью; регулировать физическую нагрузку, записывать с помощью графических символов общеразвивающие упражнения.

Измерять и оформлять результаты измерений показателей физ. развития; регистрировать показатели ЧСС, определять состояние организма по внешним признакам .

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Развитие гибкости. Развитие координации движения. Дыхательная гимнастика. Формирование стройной фигуры. Гимнастика для глаз.

Основные виды учебной деятельности: раскрывать значение развития гибкости, координации движений; раскрывать значение выполнения упражнений для глаз и дыхательной гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. ч. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием (девочки).

Основные виды учебной деятельности: раскрывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; описывать технику выполнения упражнений, совершенствовать технику выполнения упражнений, анализировать правильность упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их; выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.

Лёгкая атлетика ч. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Упражнения в метании малого мяча. Метание в цель. Метание на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для развития мышц рук, туловища, ног.

Основные виды учебной деятельности: описывать технику бега на короткие и длинные дистанции, выделять отличия; демонстрировать технику бега на короткие и длинные дистанции; описывать технику высокого и низкого старта, выполнять в беге. Описывать технику прыжка в длину с разбега, анализировать, выявлять грубые ошибки, демонстрировать. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать, выявлять грубые ошибки, демонстрировать технику метания.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием. Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Спуск в основной, высокой и низкой стойке. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение «плугом».

Основные виды учебной деятельности: демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. Описывать технику передвижения на лыжах, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки; демонстрировать технику перемещений, технику подъёмов, поворотов, технику спусков, технику торможений ; описывать технику перемещений, анализировать, характеризовать. Соблюдать правила техники безопасности во время катания на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди. Игра по упрощённым правилам.

Основные виды учебной деятельности: демонстрировать знания по истории и развитию баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику ловли и передачи мяча,

технику ведения мяча, технику броска мяча и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча, технику ведения мяча, технику броска мяча

Волейбол. Прямая нижняя подача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя рукам. Игра по упрощённым правилам.

Основные виды учебной деятельности: демонстрировать знания по истории и развитию волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать, анализировать и демонстрировать технику прямой нижней подачи, приёма и передачи мяча двумя руками снизу, передачи мяча сверху двумя руками.

Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Игра по упрощённым правилам.

Основные виды учебной деятельности: демонстрировать знания по истории и развитию футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать, анализировать и демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, технику остановки мяча, технику ведения мяча.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность ч. Общефизическая подготовка.

Основные виды учебной деятельности: Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физ. подготовкой, составлять их содержание. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств. Выполнять подготовку к выполнению видов испытаний и нормативов ВФСК ГТО

Основной формой организации учебных занятий является урок.

Содержание тем учебного предмета 6 класс.

Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр. Физическая подготовка. Физическая культура.

Основные виды учебной деятельности: характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр. Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного просветителя, возродившего Олимпийские игры. Называть основные цели Олимпийских игр и рассказывать их гуманистическую направленность. Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр. Раскрывать историческую роль Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения. Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов. Раскрывать понятие «физическая подготовка». Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями. Характеризовать признаки утомления во время физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков. Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом водой. Соблюдать правила и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.

Способы физкультурной деятельности

Соблюдение правил техники и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий физической подготовкой. Оценка физической подготовленности.

Основные виды учебной деятельности: выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой. Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание. Составлять планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки. Проводить тестирование основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Основные виды учебной деятельности: выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп; выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц; подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки; составлять комплексы упражнений и подбирать соответствующую дозировку.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики) Упражнения на разновысоких брусьях(девочки).

Основные виды учебной деятельности: описывать технику выполнения упражнений на акробатической дорожке и гимнастических снарядах, совершенствовать технику выполнения упражнений на акробатической дорожке и гимнастических снарядах, анализировать правильность упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их; выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Спринтерский бег. Гладкий равномерный бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Упражнения в метании малого мяча. Метание на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для развития мышц рук, туловища, ног.

Основные виды учебной деятельности: описывать технику бега на короткие и длинные дистанции, выделять отличия; демонстрировать технику бега на короткие и длинные дистанции; описывать технику высокого и низкого старта, выполнять в беге. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000м. Описывать технику прыжка в длину с разбега, анализировать, выявлять грубые ошибки, демонстрировать. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать, выявлять грубые ошибки, демонстрировать технику метания.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием. Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Спуск в основной, высокой и низкой стойке. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение «плугом».

Основные виды учебной деятельности: Описывать технику передвижения на лыжах, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки;

демонстрировать технику перемещений, технику подъёмов, поворотов, технику спусков, технику торможений ; описывать технику перемещений, анализировать, характеризовать. Соблюдать правила техники безопасности во время катания на лыжах. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции 500м и 1000м. Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции 1000м-девушки и 2000м –мальчики.

Спортивные игры.

Баскетбол. Перемещение игрока, остановка. Ловля и передача мяча Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча после ведения. Игра по упрощённым правилам.

Основные виды учебной деятельности: использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в процессе соревновательной деятельности. Описывать и использовать в процессе игровой деятельности технику передвижения, остановки, ловли мяча, ведения мяча, броска мяча.

Волейбол. Нижняя боковая подача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощённым правилам.

Основные виды учебной деятельности: использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в процессе соревновательной деятельности. Описывать и использовать в процессе игровой деятельности технику приёма и передачи мяча, подачи мяча.

Футбол. Удар с разбега по мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Игра по упрощённым правилам.

Основные виды учебной деятельности: использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в процессе соревновательной деятельности. Описывать и использовать в процессе игровой деятельности технику ведения мяча, остановки мяча, удара по мячу.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Общефизическая подготовка.

Основные виды учебной деятельности: Раскрывать роль и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности. Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физ. подготовкой, составлять их содержание. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств. Выполнять подготовку к выполнению видов испытаний и нормативов ВФСК ГТО

Основной формой организации учебных занятий является урок.

Содержание тем учебного предмета 7 класс.

Знания о физической культуре

Олимпийское движение России. Техническая подготовка. Физическая культура.

Основные виды учебной деятельности: демонстрировать знания о физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу. Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Проявлять интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами. Характеризовать особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве. Раскрывать понятие «двигательные действия», характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям. Следовать правилам

«от простого к сложному». Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности.

Способы физкультурной деятельности

Организация досуга средствами физической культурой. Оценка техники движений. Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения.

Основные виды учебной деятельности: организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительного бега и ходьбы. Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять. Оценивать изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений. Вести дневник самонаблюдения. Определять уровень физ. подготовленности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Основные виды учебной деятельности: выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация. Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики) Упражнения на разновысоких брусьях(девочки). Упражнения с прикладной направленностью: упражнения на кольцах, лазание по канату, лазание по гимнастической стенке.

Основные виды учебной деятельности: описывать технику выполнения упражнений на акробатической дорожке и гимнастических снарядах, совершенствовать технику выполнения упражнений на акробатической дорожке и гимнастических снарядах, анализировать правильность упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их; выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Гладкий бег мальчики 3000м девочки 1500м Техника эстафетного бега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Упражнения в метании малого мяча.. Метание на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для развития мышц рук, туловища, ног.

Основные виды учебной деятельности: описывать технику бега на короткие и длинные дистанции, выделять отличия; демонстрировать технику бега на короткие и длинные дистанции; описывать технику высокого и низкого старта, выполнять в беге. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000м. Описывать технику прыжка в длину с разбега, анализировать, выявлять грубые ошибки, демонстрировать. Описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега, анализировать, выявлять грубые ошибки, демонстрировать технику метания.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием. Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Спуск в основной, высокой и низкой стойке. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение «плугом».

Основные виды учебной деятельности: Описывать технику передвижения на лыжах, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки; демонстрировать технику перемещений, технику подъёмов, поворотов, технику спусков, технику торможений ; описывать технику перемещений, анализировать, характеризовать. Соблюдать правила техники безопасности во время катания на лыжах. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом.

Спортивные игры.

Баскетбол. Перемещение игрока, остановка. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча после ведения. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды. Техничко-тактические действия игроков обороняющей команды. Игра по правилам.

Основные виды учебной деятельности: использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в процессе соревновательной деятельности. Описывать и использовать в процессе игровой деятельности технику передвижения, остановки, ловли мяча, ведения мяча, броска мяча.

Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Техника верхней прямой подачи. Техничко-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.

Основные виды учебной деятельности: использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в процессе соревновательной деятельности. Описывать и использовать в процессе игровой деятельности технику приёма и передачи мяча, подачи мяча.

Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Техничко-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол.

Основные виды учебной деятельности: использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в процессе соревновательной деятельности. Описывать и использовать в процессе игровой деятельности технику ведения мяча, остановки мяча, удара по мячу.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Общефизическая подготовка.

Основные виды учебной деятельности: Организовывать и проводить самостоятельные занятия физ. подготовкой, составлять их содержание. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств. Выполнять подготовку к выполнению видов испытаний и нормативов ВФСК ГТО

Основной формой организации учебных занятий является урок.

Содержание тем учебного предмета 8 класс.

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Восстановительный массаж.

Основные виды учебной деятельности: определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления, спортивного направления, прикладного направления; выделять виды физической подготовки, основные формы занятий прикладной ф.к. Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте и телосложения. Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры.

Характеризовать признаки правильной осанкой, определять виды её нарушения. Характеризовать положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма. Демонстрировать технику выполнения основных приёмов массажа.

Способы физкультурной деятельности

Составление плана занятий спортивной подготовки. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.

Основные виды учебной деятельности: определять цель и назначение спортивной подготовки. Раскрывать понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления. Определять дозировку нагрузки в зависимости от особенности динамики ЧСС в тренировочном цикле.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений при избыточной массе тела. Гимнастика для глаз.

Основные виды учебной деятельности: выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность .

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. Длинный кувырок с разбега (юноши). Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши). Техника стойки на голове и руках силой (юноши). Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (юноши). Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки).

Основные виды учебной деятельности: описывать технику выполнения упражнений на акробатической дорожке и гимнастических снарядах, совершенствовать технику выполнения упражнений на акробатической дорожке и гимнастических снарядах, анализировать правильность упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их; выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Совершенствование спринтерского бега. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.

Основные виды учебной деятельности: описывать технику бега на короткие и длинные дистанции, выделять отличия; демонстрировать технику бега на короткие и длинные дистанции; описывать технику высокого и низкого старта, выполнять в беге. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000м. Описывать технику прыжка в длину с разбега, анализировать, выявлять грубые ошибки, демонстрировать. Описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега, анализировать, выявлять грубые ошибки, демонстрировать технику метания.

Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами.

Основные виды учебной деятельности: совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий; преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат; планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках.

Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Техничко - тактические действия при атаке корзины соперника. Техничко - тактические действия в защите при атаке корзины соперником.

Основные виды учебной деятельности: применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления; выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног; взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.

Волейбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Техника передачи мяча в прыжке. Техника приёма мяча двумя руками снизу. Техничко-тактические действия в защите. Игра в волейбол.

Основные виды учебной деятельности: описывать технику передачи мяча разными способами, приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления, взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.

Футбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника удара по мячу серединой подъёма стопы. Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Техничко-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Игра в футбол по правилам.

Основные виды учебной деятельности: применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности; взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность Прикладно ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка.

Основные виды учебной деятельности: Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физ. подготовкой, составлять их содержание. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств. Выполнять подготовку к выполнению видов испытаний и нормативов ВФСК ГТО

Основной формой организации учебных занятий является урок.

Содержание тем учебного предмета 9 класс.

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила проведение банных процедур. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

Основные виды учебной деятельности: характеризовать различные виды туристических походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека; соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями, организовывать походный бивак, правильно

устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака. Раскрывать понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», «рациональное питание». Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, проводить водные процедуры, соблюдать правила их безопасности. Характеризовать причины возможного проявления травм во время занятий физической культурой. Оказывать первую доврачебную помощь при травмах.

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовки

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Измерение функциональных резервов организма.

Основные виды учебной деятельности: составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия. Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения в составе комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для профилактики неврозов.

Основные виды учебной деятельности: составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку. Выполнять комплексы упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации. Совершенствование техники кувырка с разбега (юноши). Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине (юноши). Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (юноши). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики (девушки).

Основные виды учебной деятельности: описывать технику выполнения упражнений на акробатической дорожке и гимнастических снарядах, совершенствовать технику выполнения упражнений на акробатической дорожке и гимнастических снарядах, анализировать правильность упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их; выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.

Лёгкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.

Основные виды учебной деятельности: совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать тренировочные занятия.

Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Техника торможения боковым соскальзыванием. Правила прохождения соревновательных дистанций.

Основные виды учебной деятельности: совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий; преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных

ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат; планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках.

Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой снизу, сбоку. Техника броска мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска. Техники – тактических действий в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.

Основные виды учебной деятельности: применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления; выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног; взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.

Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Техника прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования. Техники – тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Основные виды учебной деятельности: описывать технику передачи мяча разными способами, приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления, взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.

Футбол. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол. Техника удара по мячу серединой лба. Техника остановки мяча подошвой. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техника отбора мяча подкатом. Техники – тактические действия в защите и нападении.

Основные виды учебной деятельности: применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности; взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазании, метании и др.)

Основные виды учебной деятельности: Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физ. подготовкой, составлять их содержание. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств. Выполнять подготовку к выполнению видов испытаний и нормативов ВФСК ГТО

Основной формой организации учебных занятий является урок.

Тематический план 5 класс

№ п/п	Название раздела / темы	Всего (часов)
I	Знание о физической культуре	2
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2

III	Физическое совершенствование	98
	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
	2. Спортивно-оздоровительная деятельность	12
	- гимнастика с основами акробатики	16
	- легкая атлетика	12
	- лыжные гонки	50
	- спортивные игры	
	3. Прикладно ориентированная физкультурная деятельность	4
	Итого	102

Тематический план 6 класс

№ п/п	Название раздела / темы	Всего (часов)
I	Знание о физической культуре	3
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3
III	Физическое совершенствование	98
	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
	2. Спортивно-оздоровительная деятельность	12
	- гимнастика с основами акробатики	16
	- легкая атлетика	12
	- лыжные гонки	50
	- спортивные игры	
	3. Прикладно ориентированная физкультурная деятельность	4
	Итого	102

Тематический план 7 класс

№ п/п	Название раздела / темы	Всего (часов)
I	Знание о физической культуре	3
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3
III	Физическое совершенствование	98
	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
	2. Спортивно-оздоровительная деятельность	12
	- гимнастика с основами акробатики	16
	- легкая атлетика	12
	- лыжные гонки	50
	- спортивные игры	
	3. Прикладно ориентированная физкультурная деятельность	4
	Итого	102

Тематический план 8 класс

I	Знание о физической культуре	3
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3

III	Физическое совершенствование	98
	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
	2. Спортивно-оздоровительная деятельность	12
	- гимнастика с основами акробатики	16
	- легкая атлетика	12
	- лыжные гонки	50
	- спортивные игры	
	3. Прикладно ориентированная физкультурная деятельность	4
	Итого	102

Учебно-тематический план 9 класс

№ п/п	Название раздела / темы	Всего (часов)
I	Знание о физической культуре	2
II	Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовки	2
III	Физическое совершенствование	64
	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
	2. Спортивно-оздоровительная деятельность	10
	- гимнастика с основами акробатики	12
	- легкая атлетика	10
	- лыжные гонки	50
	- спортивные игры	
	3. Прикладно ориентированная физкультурная деятельность	4
	Итого	64

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов, тем	количе ство часов	дата
5 класс			
	Знания о физической культуре	2	
1	История физической культуры.		
2	Физическое развитие человека.		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.	9	
3	Техника безопасности. Беговые упражнения.		
4	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.		
5	Высокий старт. Бег на длинные дистанции.		

6	Прыжковые упражнения.		
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
8	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.		
9	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
10	Бег на длинные дистанции. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.		
11	Беговые упражнения. Метания мяча в цель.		
	Спортивные игры. Баскетбол.	12	
12	Техника безопасности. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
13	Ведения мяча.		
14	Бросок мяча двумя руками от груди с места.		
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведения мяча.		
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведения мяча.		
17	Ведения мяча. Бросок мяча двумя руками от груди с места.		
18	Ведения мяча. Бросок мяча двумя руками от груди с места.		
19	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
20	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
21	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
22	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
23	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
	Способы физической деятельности.	3	
24	Организация самостоятельных занятий физической культурой.		
25	Организация самостоятельных занятий физической культурой.		
26	Оценка эффективности занятий физической культурой.		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4	
27	Развитие гибкости.		
28	Развитие координации движения.		
29	Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.		
30	Формирование стройной фигуры.		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	12	
31	Техника безопасности. Кувырок вперёд в группировке.		
32	Кувырок вперёд ноги скрестно.		
33	Кувырок назад. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.		
34	Ритмическая гимнастика.		

35	Ритмическая гимнастика.		
36	Ритмическая гимнастика.		
37	Опорные прыжки.		
38	Опорные прыжки.		
39	Акробатические упражнения.		
40	Акробатические упражнения.		
41	Упражнения на гимнастических снарядах.		
42	Упражнения на гимнастических снарядах.		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.	2	
43	Прыжковые упражнения.		
44	Прыжковые упражнения.		
	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.	3	
45	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
46	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
47	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки.	12	
48	Техника безопасности. Лыжные гонки как вид спорта.		
49	Попеременный двухшажный ход.		
50	Поворот переступанием.		
51	Подъём «лесенкой»		
52	Подъём «ёлочкой»		
53	Спуск с гор и пологих склонов.		
54	Преодоление бугров и впадин.		
55	Торможение « плугом»		
56	Прохождение учебной дистанции.		
57	Прохождение учебной дистанции.		
58	Прохождение учебной дистанции.		
59	Прохождение учебной дистанции.		
	Спортивные игры. Волейбол.	18	
60	Техника безопасности. Правила игры в волейбол.		
61	Прямая нижняя подача.		
62	Приём и передача мяча снизу.		
63	Приём и передача мяча сверху двумя руками.		
64	Приём и передача мяча в парах.		

65	Приём и передача мяча через сетку.		
66	Прямая нижняя подача.		
67	Прямая нижняя подача.		
68	Техника прямой нижней подачи.		
69	Техника прямой нижней подачи.		
70	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.		
71	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.		
72	Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
73	Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
74	Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
75	Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
76	Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
77	Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
78	Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
	Спортивные игры. Баскетбол.		
79	Техника безопасности. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
80	Ведения мяча.		
81	Бросок мяча двумя руками от груди с места.		
82	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведения мяча.		
83	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведения мяча.		
84	Бросок мяча двумя руками от груди с места.		
85	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения.		
86	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения.		
87	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
88	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
89	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.	2	
90	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
91	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.	5	
92	Техника безопасности. Беговые упражнения.		
93	Прыжковые упражнения.		
94	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.		
95	Высокий старт. Бег на длинные дистанции.		

96	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.		
	Спортивные игры. Футбол.	6	
97	Техника безопасности. Правила игры в футбол.		
98	Удар по мячу внутренней стороной стопы.		
99	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.		
100	Ведения мяча.		
101	Игра в футбол по упрощённым правилам.		
102	Игра в футбол по упрощённым правилам.		
6 класс			
	Знания о физической культуре	2	
1	Возрождение Олимпийских игр.		
2	Физическая подготовка.		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.	9	
3	Техника безопасности. Беговые упражнения.		
4	Старт с опорой на одну руку.		
5	Спринтерский бег.		
6	Гладкий равномерный бег 1000м и 2000м.		
7	Эстафетный бег.		
8	Метание малого мяча на дальность с разбега.		
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».		
10	Бег на длинные дистанции. с разбега.		
11	Метание малого мяча на дальность		
12	Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».		
	Спортивные игры. Баскетбол.	12	
13	Техника безопасности. Перемещение игрока, остановка.		
14	Ведения мяча с изменением направления.		
15	Бросок мяча после ведения.		
16	Ловля и передача мяча. Ведения мяча изменением направления.		
17	Ловля и передача мяча. Ведения мяча изменением направления.		
18	Бросок мяча после ведения.		
19	Бросок мяча после ведения.		
20	Вбрасывание мяча судьёй.		
21	Передача мяча с лицевой линии.		

22	Технико-тактические действия в игре.		
23	Технико-тактические действия в игре.		
24	Технико-тактические действия в игре.		
	Способы физкультурной деятельности.	3	
25	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями..		
26	Оценка эффективности занятий физической подготовкой.		
27	Оценка физической подготовленности.		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4	
28	Упражнения для коррекции фигуры.		
29	Упражнения для профилактики нарушения зрения.		
30	Упражнения для профилактики нарушения осанки.		
31	Упражнения для коррекции фигуры.		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	12	
32	Техника безопасности. Кувырок вперёд , кувырок назад.		
33	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.		
34	Учебная комбинация №1.		
35	Ритмическая гимнастика. Учебная комбинация №1.		
36	Ритмическая гимнастика. Учебная комбинация №1.		
37	Ритмическая гимнастика.		
38	Опорные прыжки. Лазание по канату.		
39	Опорные прыжки. Лазание по канату.		
40	Учебная комбинация №2.		
41	Учебная комбинация №2.		
42	Упражнения на гимнастических снарядах.		
43	Упражнения на гимнастических снарядах.		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.	2	
44	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».		
45	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».		
	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.	3	
46	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
47	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
48	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки.	12	
49	Техника безопасности. Одновременный одношажный ход.		

50	Одновременный одношажный ход.		
51	Передвижения чередованием ходов.		
52	Передвижения чередованием ходов.		
53	Торможение и поворот упором.		
54	Торможение и поворот упором.		
55	Преодоление небольших трамплинов.		
56	Преодоление естественных препятствий на лыжах.		
57	Прохождение учебной дистанции.		
58	Прохождение учебной дистанции.		
59	Прохождение учебной дистанции.		
60	Прохождение учебной дистанции.		
	Спортивные игры. Волейбол.	18	
61	Техника безопасности. Правила игры в волейбол.		
62	Подача мяча.		
63	Нижняя боковая подача.		
64	Верхняя прямая подача.		
65	Приём и передача мяча.		
66	Передача мяча в разные зоны площадки соперника.		
67	Передача мяча в разные зоны площадки соперника.		
68	Тактические действия.		
69	Тактические действия.		
70	Тактические действия.		
71	Тактические действия.		
72	Игра в волейбол по правилам.		
73	Игра в волейбол по правилам.		
74	Игра в волейбол по правилам.		
75	Игра в волейбол по правилам.		
76	Игра в волейбол по правилам.		
77	Игра в волейбол по правилам.		
78	Игра в волейбол по правилам.		
	Спортивные игры. Баскетбол.	11	
79	Техника безопасности. Правила игры.		
80	Передвижение в стойке баскетболиста.		
81	Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую.		

82	Остановка прыжком.		
83	Остановка двумя шагами.		
84	Повороты.		
85	Ловля мяча после его отскока от пола.		
86	Ведение мяча с изменением направления движения.		
87	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.		
88	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.		
89	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.		
	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.	2	
90	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
91	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.	5	
92	Техника безопасности. Беговые упражнения.		
93	Спринтерский бег.		
94	Гладкий равномерный бег.		
95	Эстафетный бег.		
96	Метание мяча на дальность с разбега.		
	Спортивные игры. Футбол.	6	
97	Техника безопасности. Правила игры в футбол.		
98	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек.		
99	Ведение мяча змейкой.		
100	Передача мяча в разных направлениях.		
101	Удар с разбега по катящемуся мячу.		
102	Тактические действия в игре футбол.		
7 класс			
	Знания о физической культуре	2	
1	Олимпийское движение России.		
2	Техническая подготовка. Физическая культура человека.		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.	9	
3	Техника безопасности. Беговые упражнения.		
4	Старт с опорой на одну руку.		
5	Спринтерский бег.		
6	Гладкий равномерный бег 1000м и 2000м.		
7	Эстафетный бег.		

8	Метание малого мяча на дальность с разбега.		
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».		
10	Бег на длинные дистанции.		
11	Метание малого мяча на дальность с разбега.		
12	Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».		
	Спортивные игры. Баскетбол.	12	
13	Техника безопасности. Перемещение игрока, остановка.		
14	Ведения мяча с изменением направления.		
15	Бросок мяча после ведения.		
16	Ловля и передача мяча. Ведения мяча изменением направления.		
17	Ловля и передача мяча. Ведения мяча изменением направления.		
18	Бросок мяча после ведения.		
19	Бросок мяча после ведения.		
20	Вбрасывание мяча судьёй.		
21	Передача мяча с лицевой линии.		
22	Технико-тактические действия в игре.		
23	Технико-тактические действия в игре.		
24	Технико-тактические действия в игре.		
	Способы физической культуры.	3	
25	Организация досуга средствами физической культуры.		
26	Оценка техники движений.		
27	Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения.		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4	
28	Упражнения для коррекции фигуры.		
29	Упражнения для профилактики нарушения зрения.		
30	Упражнения для профилактики нарушения осанки.		
31	Упражнения для коррекции фигуры.		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	12	
32	Техника безопасности. Кувырок вперёд, кувырок назад.		
33	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.		
34	Учебная комбинация №2.		
35	Ритмическая гимнастика. Учебная комбинация №2.		
36	Ритмическая гимнастика. Учебная комбинация №2.		
37	Ритмическая гимнастика.		

38	Опорные прыжки. Лазание по канату.		
39	Опорные прыжки. Лазание по канату.		
40	Опорные прыжки. Лазание по канату.		
41	Упражнения на гимнастических снарядах.		
42	Упражнения на гимнастических снарядах.		
43	Упражнения на гимнастических снарядах.		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.	2	
44	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».		
45	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».		
	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.	3	
46	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
47	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
48	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки.	12	
49	Техника безопасности. Одновременный одношажный ход.		
50	Одновременный одношажный ход.		
51	Передвижения чередованием ходов.		
52	Передвижения чередованием ходов.		
53	Торможение и поворот упором.		
54	Торможение и поворот упором.		
55	Преодоление небольших трамплинов.		
56	Преодоление естественных препятствий на лыжах.		
57	Прохождение учебной дистанции.		
58	Прохождение учебной дистанции.		
59	Прохождение учебной дистанции.		
60	Прохождение учебной дистанции.		
	Спортивные игры. Волейбол.	18	
61	Техника безопасности. Правила игры в волейбол.		
62	Подача мяча.		
63	Подача мяча.		
64	Подача мяча.		
65	Приём и передача мяча.		
66	Передача мяча в разные зоны площадки соперника.		
67	Передача мяча в разные зоны площадки соперника.		

68	Тактические действия.		
69	Тактические действия.		
70	Тактические действия.		
71	Тактические действия.		
72	Игра в волейбол по правилам.		
73	Игра в волейбол по правилам.		
74	Игра в волейбол по правилам.		
75	Игра в волейбол по правилам.		
76	Игра в волейбол по правилам.		
77	Игра в волейбол по правилам.		
78	Игра в волейбол по правилам.		
	Спортивные игры. Баскетбол.	11	
79	Техника безопасности. Правила игры.		
80	Передвижение в стойке баскетболиста.		
81	Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую.		
82	Остановка прыжком.		
83	Остановка двумя шагами.		
84	Повороты.		
85	Ловля мяча после его отскока от пола.		
86	Ведение мяча с изменением направления движения.		
87	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.		
88	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.		
89	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.		
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	2	
90	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
91	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.	5	
92	Техника безопасности. Беговые упражнения.		
93	Спринтерский бег.		
94	Гладкий равномерный бег.		
95	Эстафетный бег.		
96	Метание мяча на дальность с разбега.		
	Спортивные игры. Футбол.	9	
97	Техника безопасности. Правила игры в футбол.		

98	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек.		
99	Ведение мяча змейкой.		
100	Передача мяча в разных направлениях.		
101	Удар с разбега по катящемуся мячу.		
102	Тактические действия в игре футбол.		
8 класс			
	Знания о физической культуре	2	
1	Физическая культура в современном обществе.		
2	Спортивная подготовка. Восстановительный массаж.		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.	9	
3	Техника безопасности. Беговые упражнения.		
4	Бег на короткие дистанции.		
5	Бег на средние и длинные дистанции.		
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
7	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».		
8	Метание малого мяча на дальность.		
9	Метание малого мяча на дальность.		
10	Бег на средние и длинные дистанции.		
11	Бег на длинные дистанции. Метание малого мяча на дальность.		
12	Бег на средние дистанции.		
	Спортивные игры. Баскетбол.	12	
13	Техника безопасности. Технические действия.		
14	Повороты с мячом на месте.		
15	Бег с изменением направления.		
16	Передачи мяча.		
17	Бросок мяча одной рукой в движении.		
18	Штрафной бросок.		
19	Вырывание и выбивание мяча.		
20	Перехват мяча во время передачи и ведения.		
21	Накрывание.		
22	Тактические действия в игре.		
23	Тактические действия в игре.		
24	Тактические действия в игре.		
	Способы физкультурной деятельности.	3	
25	Составление плана занятий спортивной подготовки.		

26	Составление плана занятий спортивной подготовки.		
27	Как учитывать индивидуальные особенности при составлений планов тренировочных занятий.		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4	
28	Упражнения для профилактики утомления.		
29	Комплекс упражнений при избыточной массе тела.		
30	Гимнастика для глаз.		
31	Упражнения для профилактики неврозов.		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	12	
32	Техника безопасности. Акробатические комбинации.		
33	Длинный кувырок с разбега (юноши) Акробатическая комбинация.		
34	Комбинация на брусья.		
35	Комбинация на брусья.		
36	Комбинация на брусья.		
37	Ритмическая гимнастика.		
38	Ритмическая гимнастика.		
39	Ритмическая гимнастика.		
40	Круговая тренировка.		
41	Упражнения на гимнастических снарядах.		
42	Упражнения на гимнастических снарядах.		
43	Упражнения на гимнастических снарядах.		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.	2	
44	Прыжок в высоту с разбега.		
45	Прыжок в высоту с разбега способом.		
	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.	3	
46	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
47	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
48	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки.	12	
49	Техника безопасности. Одновременный бесшажный ход.		
50	Одновременный бесшажный ход.		
51	Торможение боковым соскальзыванием.		
52	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.		
53	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.		

54	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.		
55	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.		
56	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.		
57	Прохождение учебной дистанции.		
58	Прохождение учебной дистанции.		
59	Прохождение учебной дистанции.		
60	Прохождение учебной дистанции.		
	Спортивные игры. Волейбол.	18	
61	Техника безопасности. Технические действия.		
62	Передача мяча сверху двумя руками вперёд.		
63	Передача мяча сверху двумя руками над собой.		
64	Передача мяча сверху двумя руками назад.		
65	Передача мяча в прыжке.		
66	Приём мяча.		
67	Приём мяча двумя руками снизу.		
68	Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.		
69	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.		
70	Нападающий удар.		
71	Нападающий удар. Блокирование.		
72	Нападающий удар. Блокирование.		
73	Нападающий удар. Блокирование.		
74	Игра в волейбол по правилам.		
75	Игра в волейбол по правилам.		
76	Игра в волейбол по правилам.		
77	Игра в волейбол по правилам.		
78	Игра в волейбол по правилам.		
	Спортивные игры. Баскетбол.	11	
79	Техника безопасности. Технические действия.		
80	Технические действия игрока.		
81	Технические действия игрока.		
82	Технические действия игрока.		
83	Бросок мяча одной рукой в движении.		
84	Бросок мяча одной рукой в движении.		
85	Штрафной бросок.		
86	Тактические действия в игре.		

87	Тактические действия в игре.		
88	Тактические действия в игре.		
89	Тактические действия в игре.		
	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.	2	
90	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
91	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.	5	
92	Техника безопасности. Беговые упражнения.		
93	Бег на длинные дистанции.		
94	Бег на средние дистанции.		
95	Прыжок в длину с разбега.		
96	Метание мяча на дальность.		
	Спортивные игры. Футбол.	6	
97	Техника безопасности. Технические действия.		
98	Удар по мячу.		
99	Остановка мяча.		
100	Тактические действия в игре футбол.		
101	Тактические действия в игре футбол.		
102	Тактические действия в игре футбол.		
9 класс			
	Знания о физической культуре	2	
1	Туристические походы . Здоровье и здоровый образ жизни.		
2	Правила проведения банных процедур. Оказание доврачебной помощи		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.	9	
4	Техника безопасности. Беговые упражнения.		
5	Техника бега на короткие дистанции.		
6	Бег на средние и длинные дистанции.		
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
8	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».		
9	Метание малого мяча на дальность.		
10	Метание малого мяча на дальность. Бег на средние и длинные дистанции.		
11	Техника бега на длинные дистанции. Техника метания малого мяча на дальность.		
12	Техника бега на средние дистанции.		
	Спортивные игры. Баскетбол.	10	

13	Техника безопасности. Технические действия.		
14	Повороты с мячом на месте.		
15	Бег с изменением направления.		
16	Передачи мяча.		
17	Бросок мяча одной рукой в движении.		
18	Штрафной бросок.		
19	Вырывание и выбивание мяча.		
20	Перехват мяча во время передачи и ведения.		
21	Накрывание.		
22	Тактические действия в игре.		
	Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовки	3	
25	Профессионально-прикладная физическая подготовка.		
26	Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.		
27	Измерение функциональных резервов организма.		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4	
28	Упражнения для профилактики утомления.		
29	Комплекс упражнений при избыточной массе тела.		
30	Гимнастика для глаз.		
31	Упражнения для профилактики неврозов.		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	6	
32	Техника безопасности. Акробатические комбинации.		
33	Длинный кувырок с разбега (юноши) Акробатическая комбинация.		
34	Комбинация на брусья.		
35	Ритмическая гимнастика.		
36	Круговая тренировка.		
37	Упражнения на гимнастических снарядах.		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.	1	
38	Прыжок в высоту с разбега.		
	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.	1	
39	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки.	5	
40	Техника безопасности. Одновременный бесшажный ход.		
41	Одновременный бесшажный ход.		
42	Торможение боковым соскальзыванием.		
43	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.		
44	Прохождение учебной дистанции.		

	Спортивные игры. Волейбол.	8	
45	Техника безопасности. Технические действия.		
46	Передача мяча сверху двумя руками вперёд.		
47	Передача мяча в прыжке		
48	Приём мяча. Приём мяча двумя руками снизу.		
49	Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.		
50	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.		
51	Нападающий удар. Блокирование		
52	Игра в волейбол по правилам		
	Спортивные игры. Баскетбол.	4	
53	Техника безопасности. Технические действия.		
54	Технические действия игрока.		
55	Бросок мяча одной рукой в движении. Штрафной бросок.		
56	Тактические действия в игре.		
	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.	1	
57	Упражнения для подготовки к выполнению ВФСК ГТО		
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.	5	
58	Техника безопасности. Беговые упражнения.		
59	Техника бега на длинные дистанции.		
60	Техника бега на средние дистанции.		
61	Техника прыжка в длину с разбега.		
62	Техника метания мяча на дальность.		
	Спортивные игры. Футбол.	6	
63	Техника безопасности. Ведение, передача мяча.		
64	Удар по мячу.		
65	Остановка мяча. Обыгрыш соперника.		
66	Технические действия.		
67	Технические действия.		
68	Тактические действия в игре футбол.		