

Министерство физической культуры и спорта Свердловской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Свердловской области
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
технологии, физической
культуры и ОБЖ

Председатель МО

Бочкарев /Бочкарев М.Н./

ФИО

Протокол № 1

«29» августа 2018г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического
совета

Председатель МС

Вакорина /Вакорина Ю.А./

ФИО

Протокол № 1

«30» августа 2018г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Степанов /Степанов С.В./

ФИО

Приказ № 11-09/17

«31» августа 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основное общее образование

Федеральный государственный образовательный стандарт

Разработчик:

Бочкарев Максим Николаевич, 1КК

2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа является приложением к Основной образовательной программе основного общего образования ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Рабочая программа по физической культуре (5-9 класс) составлена для обучающихся ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)», в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ с изменениями от 03.07.2016 г.
2. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями от 29.12.2014 г.
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15.

Рабочая программа по физической культуре реализуется в 2016 – 2017 учебном году в 5 и 6 классах, в 2017-2018 учебном году в 5-7 классах, в 2018-2019 учебном году в 5-8 классах, с 2019-2020 учебного года в 5-9 классах.

Целями изучения предмета «Физическая культура» в основной школе являются:

- достижение выпускниками планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности, уникальности, неповторимости.

Достижение поставленных целей при разработке и реализации образовательной организацией основной образовательной программы

основного общего образования предусматривает решение следующих основных задач:

- обеспечение соответствия основной образовательной программы требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО);
- обеспечение преемственности начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- обеспечение доступности получения качественного основного общего образования, достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования всеми обучающимися, в том числе детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ;
- установление требований к воспитанию и социализации обучающихся как части образовательной программы и соответствующему усилению воспитательного потенциала школы, обеспечению индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося, формированию образовательного базиса, основанного не только на знаниях, но и на соответствующем культурном уровне развития личности, созданию необходимых условий для ее самореализации;
- обеспечение эффективного сочетания урочных и внеурочных форм организации учебных занятий, взаимодействия всех участников образовательных отношений;
- взаимодействие образовательной организации при реализации основной образовательной программы с социальными партнерами;
- выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе детей, проявивших выдающиеся способности, детей с ОВЗ и инвалидов, их интересов через систему клубов, секций, студий и кружков, общественно полезную деятельность, в том числе с использованием возможностей образовательных организаций дополнительного образования;
- организацию интеллектуальных и творческих соревнований, научно-технического творчества, проектной и учебно-исследовательской деятельности;

- участие обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды, школьного уклада;
- включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населенного пункта, района, города) для приобретения опыта реального управления и действия;
- социальное и учебно-исследовательское проектирование, профессиональная ориентация обучающихся при поддержке педагогов, психологов, социальных педагогов, сотрудничество с базовыми предприятиями, учреждениями профессионального образования, центрами профессиональной работы;
- сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на 525 часов для изучения в 5-9 классе. 105 часов в 5-9 классах из расчета 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебных предметов

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных

традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность

участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически

ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

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

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

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

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

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

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

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

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

Регулятивные УУД

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную

траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения

учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения

эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

б. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке,

предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое,

и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

– корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

– критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

– предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

– выделять общую точку зрения в дискуссии;

– договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

– организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

– устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных

аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты освоения курса физической культуры на уровне основного общего образования предполагают, что у учащегося сформированы:

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

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

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

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

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

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов				
		Рабочая программа по классам				
		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1	Физическая культура как область знаний	В процессе проведения уроков				
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков				
3	Физическое совершенствование					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков				
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность					
-	Гимнастика с основами акробатики	12	18	18	21	13
-	Легкая атлетика	22	35	28	26	29
-	Лыжная подготовка	15	12	20	19	18
-	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	56	40	29	30	27
-	Общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков				
3.3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе проведения уроков				
	Общее количество часов	105	105	105	105	105

Тематическое планирование (содержательная сторона предмета «Физическая культура»)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	Класс
Знания о физической культуре (в процессе уроков)			
История физической культуры			
Олимпийские игры древности	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.	Характеризовать олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.	5
Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения	Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	5,6,7,8,9
Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и	Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А.Д. Бутовского. Создание Олимпийского комитета в России	Раскрывать историческую роль А.Д. Бутовского в развитии олимпийского движения в России	6

развитии			
Первый успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх	Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения	Рассказывать о выдающихся достижениях первых российских олимпийцев	6,7
Физическая культура (основные понятия)			
Физическое развитие человека	Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений.	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки. Подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.	5
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.	5,6,7,8,9
Физическая подготовка и физическая подготовлен-	Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность	Раскрывать понятия физическая подготовка и физическая подготовленность	6,8

ность			
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования и организации в системе занятий систематической подготовки. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями	Планировать и организовывать самостоятельные занятия, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий, проведение самоконтроля и самонаблюдения.	5,6,7,8,9
Здоровье и здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.	5,6,7,8,9
Физическая культура человека			
Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий	5
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении	5

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	Закаливание, как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма. Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах и их положительное влияние на здоровье человека	Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом, водой. Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур	6,7,8,9
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой	5
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий	5
Первая помощь при травмах	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах	5,6,7,8,9
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой			
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники	5,6,7,8,9

	(технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять	
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпаузы (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за и индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Подбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку	5,6,7,8,9
Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности	5,6,7,8,9
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности	5,6,7,8,9
Оценка эффективности занятий физической культурой			
Самонаблюдение	Самонаблюдение за индивидуальным фи-	Выявлять особенности в приросте	5,6,7,8,9

и самоконтроль	<p>зическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки</p>	<p>показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее</p>	
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	<p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p>	<p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности</p>	5,6,7,8,9
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	<p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сравнения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	<p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p>	5,6,7,8,9

(технических ошибок)			
Физическое совершенствование (105 ч)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)			
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий	5,6,7,8,9
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
Гимнастика с основами акробатики: (12 ч.) – 5 кл.; (18 ч.) – 6 кл.; (18 ч.) – 7 кл.; (21 ч.) – 8 кл.; (13 ч.) – 9 кл.			
Краткая характеристика вида спорта	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Техника выполнения гимнастических упражнений	Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями	5,6,7,8,9
Организующие команды и приемы	Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы	5,6,7,8,9

	одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага		
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические упражнения: кувырки — вперед в группировке, вперед из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперед слитно, кувырок вперед — прыжок вверх, то же с поворотом на 180—360°, кувырок назад в упор присев; перекаты; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению	5,6,7,8,9
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений	Описывать технику упражнений входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения, знать правила составления комбинации. Демонстрировать акробатическую комбинацию	6,7,8,9
Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка (аэробика) (на усмотрение)	Ритмическая гимнастика или фитнес-разминка: стилизованные общеразвивающие упражнения, базовые шаги и упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачетные	Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения	5,6,7,8,9

учителя)	комбинации	ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой	
Опорные прыжки	Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению	5,6,7,8,9
Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики — согнув ноги, девочки — ноги врозь)	Техника опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения. Демонстрировать технику опорного прыжка	5,6,7,8,9
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастиче-	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении	5,6,7,8,9

	ское бревно); зачетные комбинации		
Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине (мальчики)	Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; на перекладине: простые висы; подтягивание	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне и перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении	5,6,7,8,9
Упражнения на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)	Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой перекладине	Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способ их исправить. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации	6,7,8,9
Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря)	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): простые упоры; зачетные упражнения	Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно	5,6,7,8,9

		помогать в их исправлении	
Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря): на параллельных (мальчики); на разновысоких (девочки)	Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления	6,7,8,9
Легкая атлетика: (22 ч) – 5 кл.; (35 ч) - 6 кл.; (28 ч) – 7 кл.; (26 ч) – 8 кл.; (29 ч) – 9 кл.;			
Беговые упражнения	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	Изучать историю развития легкой атлетики; основные правила соревнований по легкой атлетике. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в	5,6,7,8,9

		процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	
Прыжковые упражнения	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>	5,6,7,8,9
Метание малого мяча	Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега, на заданное расстояние; броски набивного мяча (2 кг) из различных	<p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании</p>	5,6,7,8,9

	положений	малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности	
	Метание малого мяча на точность по движущейся мишени	Описывать технику метания малого мяча на точность по движущейся мишени. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления	5,6,7,8,9
Лыжные гонки: (15 ч) – 5 класс; (12 ч) – 6 класс; (20 ч) – 7 класс; (19 ч) – 8 класс; (18 ч) – 9 класс			
Краткая характеристика вида спорта	История лыжного спорта. Основные правила поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь	Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке	5,6,7,8,9
Передвижения на лыжах	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	5,6,7,8,9
	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения находить ошибки и способы их исправления	6,7,8,9

Подъемы, спуски, повороты, торможения	Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием, подъем «полуелочкой», спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности; торможение «плугом»	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правил безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	5,6,7,8,9
	Техника торможения «упором». Техника поворота «упором». Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	Описывать технику выполнения всех элементов. Анализировать правильность е выполнения, находить ошибки и способы их исправления	
Спортивные игры: (56ч) – 5 класс; (40ч) – 6 класс; (29ч) – 7 класс; (30ч) – 8 класс; (27ч) – 9 класс			
Краткая характеристика вида спорта. Баскетбол	История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе	Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности	5,6,7,8,9
Баскетбол	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований	6,7,8,9
Основные приемы игры	Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; правила игры. Подвижные игры на	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать	5,6,7,8,9

	закрепление изученного материала	правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха	
	Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника бросков мяча в корзину двумя руками снизу. Техника бросков и ловли мяча различными способами	Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения баскетбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры	6,7,8,9
Краткая характеристика вида спорта. Волейбол	История волейбола. Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе	Изучать историю волейбола, правила техники безопасности	5,6,7,8,9
Волейбол	Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований	6,7,8,9
Основные приемы игры	Волейбол: стойка и перемещения, нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой; правила игры. Подвижные игры на	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и	5,6,7,8,9

	закрепление изученного материала	устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха	
	Техника нижней боковой подачи. Техника приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение в волейболе	Описывать технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры	6,7,8,9
Краткая характеристика вида спорта. Футбол	История футбола. Основные правила игры. Техника безопасности в футболе	Изучать историю футбола, правила техники безопасности	5,6,7,8,9
Футбол	Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований	6,7,8,9
Основные приемы игры	Футбол: передвижения, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; ведение мяча; правила игры.	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и	5,6,7,8,9

	Подвижные игры на закрепление изученного материала	приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха	
	Техника ведения мяча и передачи в разных направлениях, удара по катящемуся мячу	Описывать технику выполнения футбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения футбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры	6,7,8,9
Гандбол	Правила игры, история ее появления	Знать правила игры и историю ее появления	6
Основные приемы игры	Техника передвижения с мячом. Техника бросков мяча по воротам. Техника передач мяча	Описывать технику выполнения гандбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения гандбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры	6
Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)			
Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий фи-	5,6,7,8,9

		зической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки	
--	--	---	--

Учебно-тематическое (поурочное) планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения	1
2	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений	1
3	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м	1
5	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1
6	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча	1
7	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1
8	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах	1
9	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места	1
10	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель	1
11	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	1
12	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	1
13	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей	1
14	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед	1
15	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей	1
16	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	1
17	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы	1
18	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы	1
19	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы	1
20	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1

21	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
22	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
23	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок	1
24	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
25	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
26	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
27	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
28	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1
29	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1
30	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1
31	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей	1
32	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
33	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
34	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
35	Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей	1
36	Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей	1
37	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	1
38	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	1
39	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
40	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
41	Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных	1

	способностей	
42	Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей	1
43	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
44	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1
45	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1
46	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1
47	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1
48	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств	1
49	Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты. Совершенствование физических качеств	1
50	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	1
51	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств	1
52	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг	1
53	Скользящий шаг. Поворот переступанием	1
54	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
55	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
56	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1
57	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах	1
58	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1
59	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета	1
60	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта	1
61	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
62	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
63	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости	1
64	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости	1
65	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1
66	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1
67	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения	1

	игрока	
68	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1
69	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей	1
70	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
71	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
72	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей	1
73	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	1
74	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
75	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
76	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств	1
77	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	1
78	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	1
79	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	1
80	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	1
81	Баскетбол. Игровые задания	1
82	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения	1
83	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способно-	1
84	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей	1
85	Футбол. Овладение элементами техники футбола. Развитие координационных способностей	1
86	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	1

87	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости	1
88	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей	1
89	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
90	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол	1
91	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча. Развитие физических качеств	1
92	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств	1
93	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств	1
94	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
95	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1
96	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	1
97	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м	1
98	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	1
99	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1
100	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	1
101	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега	1
102	Развитие скоростно-силовых качеств	1
103	Сдача зачетов по физической подготовке	1
104	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	1
105	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	1

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

Учебно-тематическое (поурочное) планирование 6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 X 10м	1
3	Тестирование бега на 60 и 300 м	1
4	Техника старта с опорой на одну руку	1
5	Техника метания мяча на дальность	1
6	Тестирование метания мяча на дальность	1
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1
8	Техника прыжка в длину с разбега	1
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
10	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
11	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
12	Тестирование бега на 1000 м	1
13	Тестирование прыжка в длину с места	1
14	Броски малого мяча на точность	1
15	Броски малого мяча на точность	1
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
18	Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом "перешагивание"»	1
19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий 1	1
21	Техника ведения мяча ногами	1
22	Техника передач мяча ногами	1

23	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1
24	Жонглирование мячом ногами	1
25	Спортивная игра «Футбол»	1
26	Спортивная игра «Футбол»	1
27	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1
29	Строевые упражнения и акробатические комбинации	1
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1
31	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
32	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
33	Знакомство с брусьями	1
34	Упражнения на брусьях	1
35	Комбинации на брусьях	1
36	Комбинации на брусьях	1
37	Комбинации на брусьях	1
38	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1
40	Опорный прыжок	1
41	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1
42	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)	1
43	Ритмическая гимнастика и ОФП	1
44	Знакомство с гандболом	1
45	Броски, передачи, передвижения в гандболе	1
46	Броски, передачи, передвижения в гандболе	1
47	Спортивная игра «Гандбол»	1
48	Спортивная игра «Гандбол»	1
49	Эстафеты с элементами спортивных игр	1
50	Подвижные и спортивные игры	1

51	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1
52	Одновременный бесшажный ход	1
53	Одновременный одношажный	1
54	Чередование различных лыжных ходов	1
55	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1
56	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах	1
57	Торможение и поворот «упором»	1
58	Преодоление небольших трамплинов	1
59	Подъемы на склон и спуски со склона	1
60	Прохождение дистанции 2 км	1
61	Прохождение дистанции 3 км	1
62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
63	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
64	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
65	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
66	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	1
67	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	1
68	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	1
69	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
70	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
71	Волейбол. Тактические действия	1
72	Волейбол. Тактические действия	1
73	Волейбол. Игра по правилам	1
74	Волейбол. Игра по правилам i i	1
75	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
76	Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча	1
77	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1

78	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1
79	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	1
80	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1
81	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
82	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1
83	Баскетбол. Тактические действия	1
84	Баскетбол. Игра по правилам	1
85	Баскетбол. Игра по правилам	1
86	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
87	Полоса препятствий	1
88	Полоса препятствий	1
89	Тестирование прыжка в длину с места	1
90	Тестирование подтягивания	1
91	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти	1
92	Спортивные игры	1
93	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
94	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
95	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м	1
96	Тестирование бега на 60 м	1
97	Тестирование метания мяча на дальность	1
98	Тестирование бега на 300 м	1
99	Тестирование бега на 1000 м	1
100	Эстафетный бег	1
101	Тестирование бега на 1500 м	1
102	Эстафетный бег	1
103	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1
104	Эстафеты с элементами спортивных игр	1
105	Подвижные и спортивные игры	1

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

Учебно-тематическое (поурочное) планирование 7 класс

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1
2	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Эстафетный бег	1
3	Бег по дистанции	1
4	Финиширование	1
5	Бег на результат (60 м)	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1
7-8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление	2
9	Прыжок в длину на результат	1
10	Бег на средние дистанции	1
11	Бег (1500 м)	1
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
13-15	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий	3
16	Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием	1
17	Спортивная игра «Лапта»	1
18	ОРУ. Развитие выносливости	1
19	Преодоление вертикальных препятствий	1
20	Бег (2000 м)	1
21	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола.	1
22	Передвижение игрока	1
23	Повороты с мячом	1

24	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
25	Повороты с мячом	1
26	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника	1
27	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
28	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1
29	Быстрый прорыв	1
30	Учебная игра	1
31	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
32	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах	1
33	Передачи мяча одной рукой от плеча с места	1
34	Развитие координационных способностей	1
35	Игровые задания	1
36	Штрафной бросок	1
37	Передача мяча в тройках со сменой места	1
38	Сочетание приемов передвижений и остановок	1
39	Сочетание приемов ведения	1
40	Броски мяча	1
41	Учебная игра	1
42	Развитие координационных способностей	1
43	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением	1
44	Сочетание приемов передвижений и остановок	1
45	Передача мяча в тройках со сменой места	1
46	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча	1
47	Штрафной бросок	1
48	Инструктаж по т/б на уроках волейбола.	1
49	Игра по упрощенным правилам	1

50-51	Стойки и передвижения игрока	2
52	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1
53	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	1
54	Нижняя прямая подача мяча	1
55	Игровые задания на укороченной площадке	1
56	Игра по упрощенным правилам	1
57	Стойки и передвижения игрока	1
58	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1
59	Нападающий удар после подбрасывания партнером	1
60	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	1
61	Нападающий удар после подбрасывания партнером	1
62	Тактика свободного нападения	1
63-65	Игра по упрощенным правилам	3
66	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы	1
67	Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»	1
68-69	Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.) Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.)	2
70	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений)	1
71	Выполнение комбинации	1
72	Опорный прыжок	1
73-74	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.)	2
75	Выполнение комплекса ОРУ с обручем	1
76	Развитие скоростно-силовых способностей	1
77	Выполнение опорного прыжка	1
78	Акробатика	1
79-80	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из	2

	положения, стоя без помощи (д.)	
81	Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом	1
82	Развитие силовых способностей	1
83	Зачет по гимнастике	1
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
85	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
86	Понятие о ритме упражнения	1
87	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
88	Понятие об объеме упражнения	1
89	ОРУ. Развитие выносливости	1
90	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
91	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
92	Бег (2000 м)	1
93	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
94	Высокий старт	1
95-96	Бег по дистанции	2
97	Финиширование	1
98	Бег на результат (60 м)	1
99	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1
100	Прыжок в высоту	1
101	Метание мяча	1
102-103	Специальные беговые упражнения	2
104-105	Правила соревнований	2

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр. мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

Учебно-тематическое (поурочное) планирование 8 класс

	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1
2	Равномерный бег	1
3	Бег на короткие дистанции. Строевая подготовка	1
4	Общеразвивающие упражнения. Строевая подготовка	1
5	Строевая подготовка	1
6	Бег на короткие дистанции	1
7	Стартовые ускорения	1
8	Бег на 1000м без учета времени	1
9	Определение уровня основных физических качеств	1
10	Определения уровня основных физических качеств	1
11	Определения уровня ОФК. Спринтерский бег	1
12	Спринтерский бег	1
13	Прыжки в высоту	1
14	Метание малого мяча	1
15	Бег с чередованием с ходьбой	1
16	Прыжки в длину	1
17	Бег на длинные дистанции	1
18	Бег на средние дистанции	1
19	Бег на короткие дистанции	1
20	Прыжки	1
21	Прыжки	1
22	Гимнастика. Техника безопасности на уроке	1

23	Развитие силовых способностей	1
24	Гимнастика с основами акробатики	1
25	Стойка на голове и руках	1
26	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	1
27	Комбинации на гимнастическом бревне	1
28	Комбинации на гимнастическом бревне	1
29	Акробатические упражнения	1
30	Акробатические упражнения	1
31	Прыжки через козла	1
32	Техника совершенствования опорных прыжков	1
33	Лазание по канату	1
34	Лазание по канату	1
35	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях	1
36	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях	1
37	ОРУ. Скоростно-силовые качества	1
38	Баскетбол. Правила поведения и техника безопасности во время спортивных игр. ОРУ	1
39	Баскетбол. Повороты с мячом на месте	1
40	Баскетбол. Бег с изменением направления	1
41	Баскетбол. Передача мяча	1
42	Баскетбол. Передача мяча	1
43	Баскетбол. Бросок мяча	1
44	Баскетбол. Совершенствование технических действий	1
45	Тактические действия в баскетболе	1
46	Игра на базе баскетбола	1
47	Игра на базе баскетбола	1
48	Технические действия в волейболе	1

49	Волейбол. Передача мяча	1
50	Волейбол. Прием мяча	1
51	Волейбол. Нападающий удар. Блокирование	1
52	Волейбол. Тактические действия	1
53	Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки	1
54	Одновременный бесшажный ход	1
55	Одновременный бесшажный ход	1
56	Торможение боковым соскальзыванием	1
57	Торможение боковым соскальзыванием	1
58	Техника перехода с одного лыжного хода на другой	1
59	Техника перехода с одного лыжного хода на другой	1
60	Совершенствование лыжных ходов	1
61	Совершенствование лыжных ходов	1
62	Техника выполнения спусков и подъемов	1
63	Техника выполнения спусков и подъемов	1
64	Лыжная эстафета	1
65	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1
66	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1
67	Преодоление препятствий на лыжах	1
68	Преодоление препятствий на лыжах	1
69	Совершенствование ходов, переход с хода на ход	1
70	Совершенствование ходов, переход с хода на ход	1
71	Лыжная эстафета	1
72	ОРУ. Скоростно-силовые качества	1
73	Прыжки через козла	1
74	Прыжки через козла	1
75	Лазание по канату	1
76	Лазание по канату	1

77	Технические действия в волейболе	1
78	Волейбол. Передача мяча	1
79	Волейбол. Прием мяча	1
80	Волейбол. Прием мяча	1
81	Волейбол. Нападающий удар. Блокирование	1
82	Волейбол. Нападающий удар. Блокирование	1
83	Волейбол. Тактические действия	1
84	Учебная игра в волейбол	1
85	Учебная игра в волейбол	1
86	Волейбол. ОРУ. Выносливость	1
87	ОРУ. Основные способы плавания	1
88	ОРУ. Основные способы плавания	1
89	Скоростная выносливость	1
90	Л/А. Скоростная выносливость	1
91	Скорость. Бег на короткие дистанции	1
92	Л/А. Скоростно-силовые качества	1
93	Л/А. Скоростно-силовые качества	1
94	Л/А. Скорость. Бег на короткие дистанции	1
95	Л/А. Метание	1
96	Л/А. Метание	1
97	Эстафетный бег	1
98	Эстафетный бег	1
99	Футбол. Техника безопасности при занятиях футболом	1
100	Футбол. Технические действия в футболе. Удар по мячу	1
101	Технические действия в футболе. Остановка мяча	1
102	Технические действия в футболе. Отбор мяча подкатом	1
103	Полоса препятствий	1
104	Подвижные и спортивные игры	1

105	Итоговый урок	1
-----	---------------	---

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

Учебно-тематическое (поурочное) планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях физической культуры	1
2	Общеразвивающие упражнения (выносливость). Строевая подготовка	1
3	Бег 30 метров. Строевая подготовка	1
4	Общеразвивающие упражнения (сила). Строевая подготовка	1
5	Общеразвивающие, упражнения (выносливость). Строевая подготовка	1
6	ОРУ (скорость). Бег 60 метров. Строевая подготовка	1
7	ОРУ (скорость). Стартовые ускорения. Строевая подготовка	1
8	Общеразвивающие, упражнения (выносливость). Бег на 1000м	1
9	Определение уровня основных физических качеств (скорость, сила)	1
10	Определения уровня ОФК (гибкость, скоростная выносливость)	1
11	Определения уровня ОФК (выносливость)	1
12	Определения уровня ОФК (скоростно-силовые качества)	1
13	Л/А. Спринтерский бег	1
14	Л/А. Прыжки в высоту	1
15	Л/А. Спринтерский бег	1
16	Л/А. Прыжки в длину с разбега	1
17	Л/А. Прыжки в длину с разбега	1
18	Л/А. Техника метания малого мяча	1
19	Л/А. Техника метания малого мяча	1
20	Л/А. Совершенствование техники метания малого мяча	1
21	Л/А. Метание малого мяча в цель и на дальность	1

22	Л/А. Прыжки в длину с разбега	1
23	Л/А. Прыжки в длину с разбега	1
24	Л/А. Скоростная выносливость	1
25	Кроссовая подготовка	1
26	Общеразвивающие упражнения. Координация	1
27	Строевая подготовка	1
28	Строевая подготовка	1
29	Кроссовая подготовка	1
30	Правила безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	1
31	Комплекс упражнений типа зарядки. Кувырки вперёд и назад слитно	1
32	Кувырки вперёд и назад слитно	1
33	Наклон вперёд сидя на полу	1
34	Акробатическое соединение из 3 элементов	1
35	Акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	1
36	Комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату	1
37	Способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение	1
38	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
39	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1
40	Лазание по канату. Проверка освоения прыжков	1
41	Лазание по канату. Сила	1
42	Лазание по канату. Сила	1
43	ОРУ. Скоростно-силовые качества	1
44	Баскетбол. Правила поведения и техника безопасности во время спортивных игр. ОРУ	1
45	Баскетбол. Повороты с мячом на месте	1
46	Баскетбол. Бег с изменением направления	1
47	Баскетбол. Передача мяча	1
48	Баскетбол. Передача мяча	1
49	Баскетбол. Бросок мяча	1

50	Баскетбол. Совершенствование технических действий	1
51	Тактические действия в баскетболе	1
52	Игра на базе баскетбола	1
53	ОРУ. Скоростно-силовые качества	1
54	Ору. Координация, выносливость	1
55	Игра на базе баскетбола	1
56	Игра на базе баскетбола	1
57	Освоение тактики игры в баскетбол	1
58	Освоение тактики и техники игры в баскетбол	1
59	ОРУ. Сила и скоростная выносливость	1
60	Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки	1
61	Одновременный бесшажный ход	1
62	Одновременный бесшажный ход	1
63	Торможение боковым соскальзыванием	1
64	Торможение боковым соскальзыванием	1
65	Техника перехода с одного лыжного хода на другой	1
66	Техника перехода с одного лыжного хода на другой	1
67	Совершенствование лыжных ходов	1
68	Совершенствование лыжных ходов	1
69	Техника выполнения спусков и подъемов	1
70	Техника выполнения спусков и подъемов	1
71	Лыжная эстафета	1
72	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1
73	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1
74	Преодоление препятствий на лыжах	1
75	Преодоление препятствий на лыжах	1
76	Совершенствование ходов, переход с хода на ход	1
77	Лыжная эстафета	1

78	Подвижные игры с элементами волейбола	1
79	Технические действия в волейболе	1
80	Технические действия в волейболе	1
81	Совершенствование технических действий в волейболе	1
82	Совершенствование технических действий в волейболе	1
83	Развитие координационных способностей в волейболе	1
84	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	1
85	Правила игры в волейбол	1
86	Правила игры в волейбол	1
87	Волейбол. ОРУ. Выносливость	1
88	ОРУ. Сила. Специальные плавательные упражнения	1
89	Специальные плавательные упражнения. ОРУ. Общая выносливость	1
90	Скоростная выносливость	1
91	Л/А. Скоростная выносливость	1
92	Скорость. Бег на короткие дистанции	1
93	Скорость. Бег на короткие дистанции	1
94	Л\А. Скоростно-силовые	1
95	Л\А. Скоростно-силовые	1
96	Л/А. Скорость. Бег на короткие дистанции	1
97	Л/А. Метание	1
98	Л/А. метание	1
99	Эстафетный бег. Футбол	1
100	Эстафетный бег. Футбол	1
101	Технические и тактические действия в футболе	1
102	Технические и тактические действия в футболе	1
103	Полоса препятствий	1
104	Полоса препятствий	1
105	Итоговый урок	1

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

