

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Лицей №4»

«Рассмотрено»

на заседании МО

учителей физкультуры

Протокол № 1 от 25 . 08. 2020 г

«Согласовано»

Научно-методический совет

Протокол №1 от 28. 08. 2020 г

«Принято»

Педагогический совет

Протокол № 10 от 28 . 08. 2020 г

«Утверждено»

Приказ № 478 от 28. .08.2020 г

И.о директор МОАУ «Лицей № 4»

Н.А. Саморядова

Рабочая программа по физической культуре для уровня основного общего образования (5-9 класс).

Год составления программы: август 2020 года.

Разработчики программы:

Журавлёва С.Г. - учитель физической культуры, ВП. ВК.

Филатова Е. Н. - учитель физической культуры, ВП. ВК.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения учебного предмета, курса по образовательной программе основного общего образования отражают:

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

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

1.1 Личностные результаты освоения учебного предмета, курса по адаптированной образовательной программе основного общего образования отражают:

- для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;
- для обучающихся с нарушениями опорно–двигательного аппарата: владение навыками пространственной и социально–бытовой ориентировки;
умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно–пространственной организации;
способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:
формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;
знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

1.2 Метапредметные результаты освоения учебного предмета, курса по образовательной программе основного общего образования отражают:

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

Межпредметные понятия

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

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание 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 неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

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 деятельности. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно–следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об

объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлектировать 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.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета, курса по адаптированной образовательной программе основного общего образования отражают:

- для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;
- для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:
формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу–психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого–либо вопроса;

формирование умения активного использования знаково–символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога–психолога и тьютора;

развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

1.3 Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» по образовательной программе основного общего образования отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

— формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

— для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

— для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений».

5 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- 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 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.

Ученик 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;*

6 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 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.

Ученик 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;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

7 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 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;*

8 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 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;*

— **9 класс**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

1.4 Форма оценка

складывается из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

II.Содержание учебного предмета, курса

5 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. 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. *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.

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.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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.*

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. 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).

6 класс

Физическая культура как область знаний

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Техника движений и ее основные показатели. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Коррекция осанки и телосложения. 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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

7 класс

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Организация и проведение пеших туристических походов.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. 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.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). *развития*. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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.*

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

8 класс

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.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

9 класс

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.

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, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

III. Тематическое планирование

5 класс

№ урока	Дата проведения	Раздел	Количество часов	Тема урока
1.		Физическая культура человека (1 ч).	1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.
2.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика(14 ч).	1	Легкая атлетика: беговые упражнения
3.			1	Входная диагностика: сдача норм. Легкая атлетика: беговые упражнения
4.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения
5.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения
6.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения
7.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения
8.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения
9.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения
10.			1	Легкая атлетика: прыжковые упражнения
11.			1	Легкая атлетика: прыжковые упражнения
12.			1	Легкая атлетика: прыжковые упражнения
13.			1	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча
14.			1	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча
15.			1	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча
16.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: баскетбол (12 ч).	1	Правила спортивных игр.
17.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
18.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
19.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
20.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
21.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
22.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.

23.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
24.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
25.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
26.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
27.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
28.		Современное представление о физической культуре основные понятия (1 ч).	1	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
29.		Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (5ч).	1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
30.			1	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.
31.			1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
32.			1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
33.			1	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
34.			Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (15 ч).	1
35.		1		Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.
36.		1		Акробатические упражнения и комбинации.

37.			1	Акробатические упражнения и комбинации.
38.			1	Акробатические упражнения и комбинации.
39.			1	Акробатические упражнения и комбинации.
40.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).
41.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).
42.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).
43.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне -девочки, упражнения на перекладине –мальчики).
44.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне -девочки, упражнения на перекладине –мальчики).
45.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне -девочки, упражнения на перекладине –мальчики).
46.			1	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.
47.			1	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.
48.			1	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.

49.		Современное представление о физической культуре основные понятия (1 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
50.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (16 ч).	1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
51.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
52.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
53.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
54.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
55.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
56.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
57.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
58.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
59.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
60.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
61.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
62.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
63.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски,

				повороты, торможения.
64.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
65.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
66.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: волейбол (17ч).	1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
67.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
68.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
69.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
70.			1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
71.			1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
72.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
73.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
74.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
75.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
76.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
77.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
78.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
79.			1	Специальная физическая подготовка.
80.			1	Специальная физическая подготовка.
81.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
82.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
83.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол (6ч).	1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
84.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
85.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
86.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.

87.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
88.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
89.		<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1ч).</i>	1	Оценка эффективности занятий. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом <i>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>
90.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (13 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: прыжковые упражнения
91.			1	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения.
92.			1	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения.
93.			1	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.
94.			1	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.
95.			1	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.
96.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
97.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
98.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
99.			1	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения.
100			1	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения.
101			1	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения.
102			1	Сдача норм в рамках промежуточной аттестации

бкласс

№ урока	Дата проведения	Раздел	Количество часов	Тема урока
1.		Физическая культура как область знаний.История и современное развитие физической культуры (1 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>
2.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (14 ч).	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
3.			1	Входная диагностика: сдача норм. Легкая атлетика: беговые упражнения.
4.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
5.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
6.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
7.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
8.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
9.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
10.			1	Прыжковые упражнения.
11.			1	Прыжковые упражнения.
12.			1	Прыжковые упражнения.
13.			1	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.
14.			1	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.
15.			1	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.
16.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (12 ч)	1	Правила спортивных игр.
17.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
18.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
19.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
20.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.

21.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
22.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
23.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
24.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
25.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
26.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
27.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
28.		Современное представление о физической культуре (основные понятия) (6 ч).	1	Техника движений и ее основные показатели. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>
29.			1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
30.			1	<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.
31.			1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
32.			1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на

				повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
33.			1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
34.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (15 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.
35.			1	Акробатические упражнения и комбинации
36.			1	Акробатические упражнения и комбинации
37.			1	Акробатические упражнения и комбинации
38.			1	Акробатические упражнения и комбинации
39.			1	Акробатические упражнения и комбинации
40.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).
41.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).
42.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).
43.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне - девочки, упражнения на перекладине – мальчики).
44.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне - девочки, упражнения на перекладине – мальчики).
45.			1	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание;</i>

				<i>метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</i>
46.			1	<i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). 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.</i>
47.			1	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</i>
48.			1	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</i>
49.		Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)..	1	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
50.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (16 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
51.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
52.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
53.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
54.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы,

				спуски, повороты, торможения.
55.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
56.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
57.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
58.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
59.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
60.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
61.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
62.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
63.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
64.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
65.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
66.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (17 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол.
67.			1	Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол.
68.			1	Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол.
69.			1	Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол.

70.			1	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта волейбол.
71.			1	Общефизическая подготовка.
72.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
73.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
74.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
75.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
76.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
77.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
78.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
79.			1	Игры по правилам.
80.			1	Игры по правилам.
81.			1	Игры по правилам.
82.			1	Игры по правилам.
83.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол (6 ч).	1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
84.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
85.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
86.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
87.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
88.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
89.		Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч).	1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
90.		Спортивно-оздоровительная	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах

		деятельность. Легкая атлетика (13 ч).		во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.
91.			1	Легкая атлетика: прыжковые упражнения.
92.			1	Легкая атлетика: прыжковые упражнения.
93.			1	Упражнения в метании малого мяча.
94.			1	Упражнения в метании малого мяча.
95.			1	Упражнения в метании малого мяча.
96.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
97.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
98.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
99.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
100			1	Легкая атлетика: прыжковые упражнения.
101			1	Легкая атлетика: прыжковые упражнения.
102			1	Сдача норм в рамках промежуточной аттестации

7 класс

№ урока	Дата проведения	Раздел	Количество во часов	Тема урока
1.		Физическая культура человека (1 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизниКонтроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.
2.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика(14 ч).	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
3.			1	Входная диагностика: сдача норм. Легкая атлетика: беговые упражнения.
4.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
5.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
6.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
7.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
8.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
9.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
10.			1	Прыжковые упражнения.
11.			1	Прыжковые упражнения.
12.			1	Прыжковые упражнения.
13.			1	Упражнения в метаниималого мяча.
14.			1	Упражнения в метаниималого мяча.
15.			1	Упражнения в метаниималого мяча.
16.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры:баскетбол (12 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила спортивных игр.
17.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
18.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
19.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
20.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.

21.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
22.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
23.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
24.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
25.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
26.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
27.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
28.		<p>Современное представление о физической культуре основные понятия (1ч).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (5 ч).</p>	1	<i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
29.			1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
30.			1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
31.			1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
32.			1	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.
33.			1	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.

34.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (15 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.
35.			1	Акробатические упражнения и комбинации.
36.			1	Акробатические упражнения и комбинации.
37.			1	Акробатические упражнения и комбинации.
38.			1	Акробатические упражнения и комбинации.
39.			1	Акробатические упражнения и комбинации.
40.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).
41.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).
42.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).
43.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).
44.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне - девочки, упражнения на перекладине – мальчики).
45.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне - девочки, упражнения на перекладине – мальчики).
46.			1	<i>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.</i>
47.			1	<i>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.</i>
48.		1	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные</i>	

				упражнения. Общефизическая подготовка.
49.		Оценка эффективности занятий физической культурой (1ч).	1	Самонаблюдение и самоконтроль.
50.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (17 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.
51.			1	Передвижение на лыжах разными способами.
52.			1	Передвижение на лыжах разными способами.
53.			1	Передвижение на лыжах разными способами.
54.			1	Передвижение на лыжах разными способами.
55.			1	Передвижение на лыжах разными способами.
56.			1	Передвижение на лыжах разными способами.
57.			1	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).
58.			1	Подъемы, спуски, повороты, торможения.
59.			1	Подъемы, спуски, повороты, торможения.
60.			1	Подъемы, спуски, повороты, торможения.
61.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры</i> (История и современное развитие физической культуры).
62.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
63.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
64.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
65.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски,

				повороты, торможения.
66.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: волейбол (17 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
67.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол..
68.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол..
69.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол..
70.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол..
71.			1	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
72.			1	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры – волейбол)
73.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол..
74.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол..
75.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол..
76.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол..
77.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол..
78.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол..
79.			1	Игра по правилам.
80.			1	Игра по правилам.
81.			1	Игра по правилам.
82.			1	Игра по правилам.
83.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол (6 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
84.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
85.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
86.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
87.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
88.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.

89.		Оценка эффективности занятий физической культурой (1ч).	1	Самонаблюдение и самоконтроль.
90.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика(13 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.
91.			1	Прыжковые упражнения.
92.			1	Прыжковые упражнения.
93.			1	Упражнения в метании малого мяча.
94.			1	Упражнения в метании малого мяча.
95.			1	Упражнения в метании малого мяча.
96.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
97.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
98.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
99.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
100.			1	Прыжковые упражнения.
101.			1	Прыжковые упражнения.
102.			1	Сдача норм в рамках промежуточной аттестации

8 класс

№ урока	Дата проведения	Раздел, количество часов	Количество часов	Тема урока
1.		Физическая культура человека Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом Здоровье и здоровый образ жизни.
2.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика(14ч).	1	Беговые упражнения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.
3.			1	Входная диагностика: сдача норм. Легкая атлетика: беговые упражнения.
4.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
5.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
6.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
7.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
8.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
9.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
10.			1	Прыжковые упражнения.
11.			1	Прыжковые упражнения.
12.			1	Прыжковые упражнения.

13.			1	Упражнения в метании малого мяча.	
14.			1	Упражнения в метании малого мяча.	
15.			1	Упражнения в метании малого мяча.	
16.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: баскетбол (12 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила спортивных игр.	
17.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
18.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
19.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
20.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
21.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
22.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
23.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
24.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
25.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
26.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
27.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	
28.			Современное представление о физической культуре основные понятия (1 ч).	1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский</i>

				<i>физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>
29.		Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч).	1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств
30.			1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств
31.			1	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>
32.			1	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>
33.			1	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
34.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (12 ч)	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.
35.			1	Акробатические упражнения и комбинации.
36.			1	Акробатические упражнения и комбинации.

37.			1	Акробатические упражнения и комбинации.
38.			1	Акробатические упражнения и комбинации.
39.			1	Акробатические упражнения и комбинации.
40.			1	Акробатические упражнения и комбинации.
41.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).
42.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).
43.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).
44.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне - девочки, упражнения на перекладине – мальчики).
45.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне - девочки, упражнения на перекладине – мальчики).
46.		Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность (3 ч).	1	<i>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.</i>
47.			1	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.</i>
48.			1	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.</i>
49.			История и современное развитие физической культуры (1ч).	1
50.		Спортивно-оздоровительная деятельность.	1	Требования безопасности и первая помощь при

		Лыжные гонки (16 ч).		травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
51.			1	Передвижение на лыжах разными способами.
52.			1	Передвижение на лыжах разными способами.
53.			1	Передвижение на лыжах разными способами.
54.			1	Передвижение на лыжах разными способами.
55.			1	Передвижение на лыжах разными способами.
56.			1	Передвижение на лыжах разными способами.
57.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
58.			1	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).
59.			1	Подъемы, спуски, повороты, торможения.
60.			1	Подъемы, спуски, повороты, торможения.
61.			1	Подъемы, спуски, повороты, торможения.
62.			1	Подъемы, спуски, повороты, торможения.
63.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
64.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
65.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
66.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: волейбол (17 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Технико-тактические действия и приемы игры в

				волейбол.
67.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол..
68.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол..
69.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол..
70.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол..
71.			1	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры – волейбол)
72.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
73.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
74.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
75.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
76.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
77.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
78.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
79.			1	Игра по правилам.
80.			1	Игра по правилам.
81.			1	Игра по правилам.
82.			1	Игра по правилам.
83.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: футбол (6ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и

				спортом. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
84.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
85.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
86.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
87.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
88.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
89.		Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность(1ч).	1	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
90.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика(13 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.
91.			1	Прыжковые упражнения.
92.			1	Прыжковые упражнения.
93.			1	Упражнения в метании малого мяча.
94.			1	Упражнения в метании малого мяча.
95.			1	Упражнения в метании малого мяча.
96.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
97.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
98.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
99.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
100			1	Прыжковые упражнения.
101			1	Прыжковые упражнения.
102			1	Сдача норм в рамках промежуточной аттестации

9 класс

№ урока	Дата проведения	Раздел	Количество часов	Тема урока
1.		Физическая культура человека (1ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.
2.		Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч).	1	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Легкая атлетика: беговые упражнения.
3.		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч). Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (12 ч).	1	Входная диагностика: сдача норм. Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.
4.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
5.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
6.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
7.			1	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).
8.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
9.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.

10.			1	Прыжковые упражнения.
11.			1	Прыжковые упражнения.
12.			1	Прыжковые упражнения.
13.			1	Упражнения в метании малого мяча.
14.			1	Упражнения в метании малого мяча.
15.			1	Упражнения в метании малого мяча.
16.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: баскетбол (12 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.Правила спортивных игр.
17.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
18.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
19.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
20.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
21.			1	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол).
22.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
23.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
24.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
25.			1	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол).
26.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.

27.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
28.		Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры (1ч).	1	<i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i>
29.		Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 (ч).	1	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
30.			1	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
31.			1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
32.			1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
33.			1	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.
		Физическая культура как область знаний (1 ч).		
34.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики Оценка эффективности занятий физической культурой (15 ч)	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организующие команды и приемы.
35.			1	Самонаблюдение и самоконтроль. Акробатические упражнения и комбинации.

36.			1	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка эффективности занятий.
37.			1	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
38.			1	Акробатические упражнения и комбинации. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
39.			1	Акробатические упражнения и комбинации.
40.			1	Акробатические упражнения и комбинации.
41.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).
42.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).
43.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).
44.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне - девочки, упражнения на перекладине – мальчики).
45.			1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне - девочки, упражнения на перекладине – мальчики).
46.			1	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). <i>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.</i>
47.			1	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба,</i>

				<i>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.</i>
48.			1	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.</i>
49.		Современное представление о физической культуре основные понятия (1 ч).		<i>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>
50.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (12ч)	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
51.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
52.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
53.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
54.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
55.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
56.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
57.			1	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).
58.			1	Специальная физическая подготовка. Упражнения,

				ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).
59.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
60.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
61.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
62.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
63.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
64.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
65.			1	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
66.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: волейбол (12 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол.
67.			1	Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол.
68.			1	Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол.
69.			1	Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол.
70.			1	Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол.
71.			1	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры – волейбол)

72.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
73.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
74.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
75.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
76.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
77.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
78.		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 ч).	1	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.
79.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: волейбол (5ч).	1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.
80.			1	Игра по правилам.
81.			1	Игра по правилам.
82.			1	Игра по правилам.
83.			1	Игра по правилам.
84.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол (6 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол.
85.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
86.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в

				футбол.
87.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
88.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
89.			1	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.
90.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (13 ч).	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.
91.			1	Прыжковые упражнения.
92.			1	Прыжковые упражнения.
93.			1	Упражнения в метании малого мяча.
94.			1	Упражнения в метании малого мяча.
95.			1	Упражнения в метании малого мяча.
96.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
97.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
98.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
99.			1	Легкая атлетика: беговые упражнения.
100			1	Прыжковые упражнения.
101			1	Прыжковые упражнения.
102			1	Сдача норм в рамках промежуточной аттестации

Приложение №1

Методические материалы (5-9 класс).

№ п/п	Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса	Дата издания, редакция	Количество
Учебно-методические пособия			
1	Настольная книга учителя физической культуры	/ Под ред.проф. Л.Б. Кофмана; Авт.сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова. - М.:Физкультура и спорт, 1998.-496 с., ил.	1
2	Справочник учителя физической культуры	/авт.-сост. П.А. Киселёва.-Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.	1
3	Тестирование, анализ и комплексная оценка уровня физической подготовленности школьников	/авт.-сост.учитель-методист Октябрьской средней школы, заслуженный учитель школы РФ, 1993.-23С.	3
4	Методика преподавания гимнастики в школе	М, 2000	1
5	Спортивные игры на уроках физкультуры	/ ред. О. Листов. - М., 2001	1
6	Практикум по лёгкой атлетике	/ под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. - М., 1999	1
7	Физическая культура 5–7 классы	/ под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2005	27
8	Физическая культура 8-9 классы	/В.И.Лях, А.А. Зданевич; под редакцией В. И. Ляха – 8-е изд. – М. : Просвещение, 2012 – 207с. : ил – ISBN 978-5-09-026732-8	23
9	Журнал «Физическая культура в школе»		
Спортивный инвентарь			
10	Перекладина гимнастическая		1

11	Стенка гимнастическая		8
12	Скамейка гимнастическая жесткая		8
13	Палка гимнастическая		30
14	Скакалка детская		40
15	Козёл гимнастический		1
16	Мат гимнастический		30
17	Обруч металлический, пластиковый детский		20
18	Флажок стартовый		2
19	Конус разметочный		20
20	Мячи волейбольные		15
21	Мячи баскетбольные		40
22	Мячи футбольные		20
23	Мячи малые для метания		15
24	Мячи набивные медицинские		15
25	Мячи набивные		18
26	Лыжи		60
27	Ботинки лыжные		60
28	Палки		60
29	Сетка волейбольная		2
30	Рулетка измерительная		1
31	Щит баскетбольный тренировочный		2
32	Сетка для переноса и хранения мячей		2
33	Аптечка		1
Цифровая медиатека			
34	Диски с презентациями		
35	Материал для работы с одаренными детьми		
36	Электронные версии учебников		
37	Материалы для проверки знаний (тесты, кроссворды)		
38	Наглядные пособия		

Техническое обеспечение			
39	Компьютеры		4
40	Принтер/сканер		2
41	Звуковая стереосистема LTO		1

Приложение №2

Оценочные материалы

Перечень обязательных контрольных упражнений

В течение учебного года учащиеся сдают контрольные нормативы (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

Оценочный материал (контрольные нормативы по физической культуре для 5-9 классов)

Нормативы			5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	5,8	6,5	4,9	5,6	6,2	4,8	5,4	6,0	4,6	5,2	5,7	4,5	5,0	5,5
		д	5,2	6,0	6,6	5,1	5,9	6,5	5,0	5,8	6,3	5,0	5,7	6,2	4,9	5,6	6,0
2	Бег 60 м (сек.)	м	10,0	10,6	11,2	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,9	8,8	9,7	10,5	8,3	9,2	10,0
		д	10,1	10,8	11,4	10,0	10,6	11,2	9,9	10,5	11,0	9,7	10,2	10,8	9,4	10,0	10,5
3	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	5,50	6,10	6,30												
		д	6,00	6,20	6,40												
4	Бег 2000 м (мин-сек.)	м				13,00	14,00	15,00	12,00	13,00	14,00						
		д				14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00	12,30	13,30	14,30	11,30	12,30	13,30
5	Бег 3000 м	м									15,30	16,30	17,30	15,00	15,30	16,30	

	1кг из положения сидя (м)																
16	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	30	28	25	33	30	28	35	33	30	38	35	33	40	37	35
		д	35	32	30	38	35	32	40	37	35	43	40	38	45	42	40
17	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	11	9	16	13	10
		д	11	9	7	13	11	9	15	13	12	17	14	11	19	16	13
18	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9
		д	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10
19	Приседания (кол-во раз/мин)	м	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50
		д	44	42	40	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48
20	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7

Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися 5-9 классов

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

- знания;
- техника владения двигательными умениями и навыками;
- владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- уровень физической подготовленности учащихся.

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

норматив.			
-----------	--	--	--

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>
---	--	--	---

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

В конце каждого учебного года проводится итоговый зачет по следующим видам (см. таблицу оценочных нормативов)

№ п/п	Класс	Вид
1	5	Бег 30м Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
2	6	Бег 30м Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
3	7	Бег 30м Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
4	8	Бег 30м Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
5	9	Бег 30м Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин