

СОГЛАСОВАНО

**с педагогическим советом школы
протокол № 1 от 31.08.2020**

УТВЕРЖДЕНО

**приказом № 162 от 31.08.2020
МБОУ «Средняя
общеобразовательная
школа №10»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

Класс – 5 – 9 классы

**Учителя – Дудалева А.И., Зорин С.А., Костерин П.А., Гаврильчук П.А.,
Свешников М.Б., учителя физической культуры**

Год составления - 2020

1. Планируемые результаты обучения предмету « Физическая культура»

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в

самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов; кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 1 года обучения являются:

- 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, 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 помощь при лёгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 2 года обучения являются:

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- 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;
- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- 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;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад,

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- сформированность умения 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;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 3 года обучения являются:

- 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных,

выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;

- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких

бруснях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- сформированность умения 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;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 4 года обучения являются:

- 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 5 года обучения являются:

- 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и

уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

5 класс

Ученик научится:

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

Ученик научится:

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16

Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

7 класс

Ученик научится:

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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;

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30

Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	- времени	-	-

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из	24	28	32	22	26	28

положения лежа						
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- , • 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Уровень подготовки учащихся

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

2. Содержание.

Знания о физической культуре.(7ч.)

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.(2ч)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование(93ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.(1ч.) Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. (92ч.)

Гимнастика с основами акробатики. (17ч.) Организующие команды и приёмы. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.(20ч.) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.(20) Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.(54) Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Прикладно-ориентированная подготовка.(1ч.) Прикладно-ориентированные упражнения.

Тематическое планирование курса Физическая культура для 5-9 классов

Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов 102				
	5кл.	6кл.	7кл.	8кл.	9кл.
1.Физическая культура как область знаний	(7ч)	7	7	7	7
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	(2ч)	2	2	2	2
3.Физическое совершенствование: Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч) Спортивно-оздоровительная деятельность(92ч) Легкая атлетика.(10ч) Гимнастика с основами акробатики(17 ч) Спортивные игры. Баскетбол (17ч) Лыжные гонки.(20ч) Волейбол (17ч) Легкая атлетика.(10ч) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (1ч)	(93)	93	93	93	93

Тематическое планирование курса Физическая культура для 5 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)

Содержание программы	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Физическая культура как область знаний 7ч.		
История и современное развитие физ.кул.2ч.	Физическая культура в современном обществе.	Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований Определять цель
	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	

		возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики, ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. виды спорта, включённые в программу летних и зимних Олимпийских игр.
Современное представление о физической культуре (основные понятия) (3ч)	Физическое развитие человека.	Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Знать историю развития ГТО.
	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
Физическая культура человека (2)	Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Коррекция осанки и телосложения.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком.
	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.	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2ч)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Умение контролировать свою деятельность самостоятельно.
Оценка эффективности занятий физической культурой (1ч)	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	
Физическое совершенствование 93		
Физкультурно-	Комплексы упражнений для	

оздоровительная деятельность (1ч)	оздоровительных форм занятий физической культурой	
Лёгкая атлетика10	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 метров с высокого старта. финиширование; Общая физическая подготовка.	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств;
	Общеразвивающие упражнения.. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 30 метров с низкого старта. Бег 60 метров с низкого старта. Специальная физическая подготовка.	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств;
	Общеразвивающие упражнения.. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.	описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;
	Общеразвивающие упражнения.. Прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места.	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;
	Общеразвивающие упражнения.. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование метания малого мяча на дальность. Специальная физическая подготовка.	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств
	ОРУ. Бег на средние дистанции 1000м.	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями
	Общеразвивающие упражнения.. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка, упражнения на развитие выносливости.	соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-
	Общеразвивающие упражнения.. Совершенствование кроссовой подготовки (бег по пересечённой	

	местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка, упражнения на развитие выносливости. Общая физическая подготовка	силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
	Общеразвивающие упражнения.. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки); равномерный бег;	освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;
	Общеразвивающие упражнения.. Тестирование бега на 1000м.	измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
Гимнастика с основами акробатики 17	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Организуемые команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в упор присев; кувырок назад в группировке в упор присев;	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности;
	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Организуемые команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в упор присев; кувырок назад в группировке в упор присев; Специальная физическая подготовка.	различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков
	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Организуемые команды и приемы. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Акробатические комбинации из 4-5 элементов.	применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей,
	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Организуемые команды и приемы. Совершенствование стойки на лопатках, моста из положения лёжа, акробатической комбинации из 4-5 элементов.	координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений
	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. Организуемые команды и приемы. Опорный прыжок через гимнастического козла - с	освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике;

	небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. Общая физическая подготовка	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
	Общеразвивающие упражнения. на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.	
	Общеразвивающие упражнения. на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Упражнения на низкой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в вися.	
	Общеразвивающие упражнения. на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Разучивание комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Разучивание комбинации в партере (мальчики)	
	Общеразвивающие упражнения. на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Повторение комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Повторение комбинации в партере (мальчики)	
	Общеразвивающие упражнения. на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Упражнения на параллельных брусьях. Упоры, махи, сед ноги врозь, соскок. Специальная физическая подготовка.	
	Общеразвивающие упражнения. на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Совершенствование упражнений на параллельных брусьях (мальчики). Упоры, махи, сед ноги врозь, соскок.	
	Общеразвивающие упражнения.	

	на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Упражнения на разновысоких брусьях. Висы на верхней жерзди, размахивания, перемахи, соскок.	
	Общеразвивающие упражнения. на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Совершенствование упражнений на разновысоких брусьях. Висы на верхней жерзди, размахивания, перемахи, соскок. Общая физическая подготовка	
	Общеразвивающие упражнения. на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Лазанье по канату в три приёма. Тестирование наклона вперёд из положения, сидя и стоя.	
	Общеразвивающие упражнения. на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Тестирование подтягиваний на высокой перекладине (мальчики), на низкой (девочки). Специальная физическая подготовка.	
	Общеразвивающие упражнения. на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Тестирование сгибания и разгибания локтевого сустава в упоре лёжа.	
	Общеразвивающие упражнения. на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа. Общая физическая подготовка	
Спортивные игры.		
Баскетбол (17ч)	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения.. Стойка и перемещения игрока в защите и в нападении. Повороты с мячом на месте. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.	Изучить историю баскетбола, и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол,

	Специальная физическая подготовка.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
	Общеразвивающие упражнения.. Стойка и перемещения игрока защите и в нападении. Повороты с мячом на месте. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. Специальная физическая подготовка.	
	Общеразвивающие упражнения.. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола. Общая физическая подготовка	
	Общеразвивающие упражнения.. Ведение мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола. Общая физическая подготовка	
	Общеразвивающие упражнения.. Ведение мяча. Закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола. Общая физическая подготовка	
	Общеразвивающие упражнения.. Ведение мяча. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. Специальная физическая подготовка.	
	Общеразвивающие упражнения.. Ведение мяча. Совершенствование передачи мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. Специальная физическая подготовка.	
	Общеразвивающие упражнения.. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча	

	из опорного положения.	
	Общеразвивающие упражнения.. Совершенствование броска мяча двумя руками от груди из опорного положения. Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча из опорного положения.	
	Общеразвивающие упражнения. Закрепление броска мяча двумя руками от груди из опорного положения. Закрепление броска мяча одной рукой от плеча из опорного положения.	
	Общеразвивающие упражнения.. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	
	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование броска мяча одной от головы из опорного положения. Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	
	Общеразвивающие упражнения. Закрепление броска мяча одной от головы из опорного положения. Закрепление броска мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	
	Общеразвивающие упражнения. Вырывание и выбивание мяча.	
	Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	
	Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	
	Общеразвивающие упражнения. Специальная физическая подготовка. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	

Лыжная подготовка -20	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Поворот переступанием на месте. Попеременный ход на лыжах. Специальная физическая подготовка.	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
	Общеразвивающие упражнения. Поворот переступанием на месте. Попеременный ход на лыжах. Специальная физическая подготовка.	
	Общеразвивающие упражнения. Попеременный ход на лыжах. Специальная физическая подготовка.	
	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование попеременного хода на лыжах.	
	Общеразвивающие упражнения. Одновременный одношажный ход на лыжах.	
	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование одношажного хода на лыжах.	
	Общеразвивающие упражнения. Одновременный бесшажный ход на лыжах. Специальная физическая подготовка.	
	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование бесшажного хода на лыжах.	
	Общеразвивающие упражнения. Закрепление бесшажного хода на лыжах.	
	Общеразвивающие упражнения. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).	
	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование передвижения с чередованием лыжных ходов. Совершенствование перехода с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг). Общая физическая подготовка	
	Общеразвивающие упражнения.	

	Закрепление передвижения с чередованием лыжных ходов. Закрепление перехода с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).	
	Общеразвивающие упражнения. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах. Общая физическая подготовка	
	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование перешагивания на лыжах небольших препятствий. Совершенствование поворота переступанием на месте и при передвижении на лыжах.	
	Общеразвивающие упражнения. Спуски в основной стойке с пологого склона. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой.	
	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование спусков в основной стойке с пологого склона. Совершенствование подъёма на склон ёлочкой и полуёлочкой. Специальная физическая подготовка.	
	Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором.	
	Совершенствование торможения плугом со склонов различной крутизны. Совершенствование торможения упором с пологого склона. Поворот упором.	
	Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.	
	Тестирование Лыжная гонка на 1 км, 2 км.	
Спортивные игры Волейбол-17	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными
	Общеразвивающие упражнения.	

	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Специальная физическая подготовка.	приемами игры в и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
	Общеразвивающие упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Общая физическая подготовка	
	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование приёма - передачи мяча сверху двумя руками. Общая физическая подготовка	
	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование приёма - передачи мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу.	
	Общеразвивающие упражнения. Закрепление приёма - передачи мяча сверху двумя руками. Закрепление приёма мяча снизу.	
	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча снизу. Специальная физическая подготовка.	
	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование приёма – передачи мяча снизу. Специальная физическая подготовка.	
	Общеразвивающие упражнения. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Специальная физическая подготовка.	
	Общеразвивающие упражнения. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча снизу. Специальная физическая подготовка.	
	Общеразвивающие упражнения. Нижняя прямая подача. Приём	

	мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча снизу. Специальная физическая подготовка.	
	Общеразвивающие упражнения. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	
	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование приёма мяча снизу. Совершенствование приёма - передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование верхней прямой подачи. Общая физическая подготовка	
	Общеразвивающие упражнения. Закрепление приёма мяча снизу. Закрепление приёма - передачи мяча сверху двумя руками. Закрепление верхней прямой подачи. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	
	Общеразвивающие упражнения. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам. Специальная физическая подготовка.	
	Общеразвивающие упражнения. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам. Общая физическая подготовка	
	Общеразвивающие упражнения. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам. Специальная физическая подготовка.	
Легкая атлетика (10ч)	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 метров с высокого старта. финиширование; Общая физическая подготовка	описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств;
	Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения.	

	Тестирование бега 30 метров с низкого старта. Бег 60 метров с низкого старта. Специальная физическая подготовка.	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;
	Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.	соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств;
	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места.	описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств
	Общеразвивающие упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование метания малого мяча на дальность. Специальная физическая подготовка.	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями
	Общеразвивающие упражнения. Бег на средние дистанции 1000м.	соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;
	Общеразвивающие упражнения. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка упражнения на развитие выносливости.	освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование кроссовой подготовки (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка упражнения на развитие выносливости. Общая физическая подготовка	освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;
	Общеразвивающие упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки); равномерный бег;	измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке
	Общеразвивающие упражнения.	

	Тестирование бега на 1000м.	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (1ч)		
	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности.	

Тематическое планирование курса Физическая культура для 6 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)

Содержание программы	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Физическая культура как область знаний 7ч.		
История и современное развитие физ.кул.2ч.	Физическая культура в современном обществе.	Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований Определять цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики, ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. виды спорта, включённые в программу летних и зимних Олимпийских игр.
	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	
Современное представление о физической культуре (основные понятия) (3ч)	Физическое развитие человека.	Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Знать историю развития ГТО.
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
Физическая культура человека (2)	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим	Раскрывают понятие здорового образа жизни,

	развитием и физической подготовленностью. Здоровье и здоровый образ жизни.	выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком.
	Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2ч)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.	Умение контролировать свою деятельность самостоятельно.
Оценка эффективности занятий физической культурой (1ч)	Оценка эффективности занятий. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	
Физическое совершенствование 93		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	
Лёгкая атлетика10	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 метров с высокого старта. финиширование; ОФП.	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 30 метров с низкого старта. Бег 60 метров с низкого старта. СФП	
	ОРУ.Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.	
	ОРУ.Прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с	

	места.	характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование метания малого мяча на дальность. СФП	
	ОРУ. Бег на средние дистанции 1000м.	
	ОРУ. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка упражнения на развитие выносливости.	
	ОРУ. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка упражнения на развитие выносливости. ОФП	
	ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки); равномерный бег;	
	ОРУ. Тестирование бега на 1000м.	
Гимнастика с основами акробатики 17	Техника безопасности на уроках. ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в упор присев; кувырок назад в группировке в упор присев;	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять
	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в	

	упор присев; кувырок назад в группировке в упор присев; СФП	строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)); измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Акробатические комбинации из 4-5 элементов.	
	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Акробатические комбинации из 4-5 элементов.	
	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. ОФП	
	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.	
	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Упражнения на низкой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе.	
	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Разучивание комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Разучивание комбинации в партере (мальчики)	
	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Повторение комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Повторение комбинации в партере (мальчики)	
	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Упражнения на параллельных	

	брусьях (мальчики). Упоры, махи, сед ноги врозь, соскок. СФП	
	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упоры, махи, сед ноги врозь, соскок.	
	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Упражнения на разновысоких брусьях (Девочки). Висы на верхней жерзди, размахивания, перемахи, соскок.	
	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Упражнения на разновысоких брусьях (Девочки). Висы на верхней жерзди, размахивания, перемахи, соскок. ОФП	
	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Лазанье по канату в три приёма. Тестирование наклона вперёд из положения, сидя и стоя.	
	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Тестирование подтягиваний на высокой перекладине (мальчики).СФП	
	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Тестирование сгибания и разгибания локтевого сустава в упоре лёжа.	
	ОРУ на развитие гибкости. Организующие команды и приемы. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа. ОФП	
Спортивные игры.		
Баскетбол (17ч)	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Стойка и перемещения игрока. Повороты с мячом на месте. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. СФП	Изучить историю баскетбола, и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в

	ОРУ. Стойка и перемещения игрока. Повороты с мячом на месте. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. СФП	баскетбол, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
	ОРУ. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола. ОФП	
	ОРУ. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола. ОФП	
	ОРУ. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола. ОФП	
	ОРУ. Ведение мяча. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. СФП	
	ОРУ. Ведение мяча. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. СФП	
	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.	
	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.	
	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.	
	ОРУ. Бросок мяча одной от головы из опорного положения.Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	
	ОРУ. Бросок мяча одной от головы из опорного положения.Бросок	

	мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	
	ОРУ. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	
	ОРУ. Вырывание и выбивание мяча.	
	ОРУ. СФП. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	
	ОРУ. ОФП. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	
	ОРУ. СФП. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	
Лыжная подготовка -20	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Поворот переступанием на месте. Попеременный ход на лыжах. СФП	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
	ОРУ. Поворот переступанием на месте. Попеременный ход на лыжах. СФП	
	ОРУ. Попеременный ход на лыжах. СФП	
	ОРУ. Одновременный одношажный ход на лыжах.	
	ОРУ. Одновременный одношажный ход на лыжах.	
	ОРУ. Одновременный одношажный ход на лыжах.	
	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.СФП	
	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.	
	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.	
	ОРУ. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).	

	ОРУ. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).ОФП	
	ОРУ. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).	
	ОРУ. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах.ОФП	
	ОРУ. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах.	
	ОРУ. Спуски в основной стойке с пологого склона. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой.	
	ОРУ. Спуски в основной стойке с пологого склона. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой.СФП	
	Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором.	
	Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором.	
	Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.	
	Тестирование Лыжная гонка на 1 км, 2 км.	
Спортивные игры Волейбол-17	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения
	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. СФП	
	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками. ОФП	

ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками. ОФП	техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
ОРУ. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу.	
ОРУ. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу.	
ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча снизу. СФП	
ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча снизу. СФП	
ОРУ. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. СФП	
ОРУ. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. СФП	
ОРУ. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. СФП	
ОРУ. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	
ОРУ. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. ОФП	
ОРУ. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	
ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам. СФП	
ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам. ОФП	
ОРУ. Учебная двухсторонняя игра	

	в волейбол по правилам. СФП	
Легкая атлетика (10ч)	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 метров с высокого старта. финиширование; ОФП.	описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 30 метров с низкого старта. Бег 60 метров с низкого старта. СФП	применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.	соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;
	ОРУ. Прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места.	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств;
	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование метания малого мяча на дальность. СФП	описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;
	ОРУ. Бег на средние дистанции 1000м.	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
	ОРУ. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка упражнения на развитие выносливости.	применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств
	ОРУ. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка упражнения на развитие выносливости. ОФП	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями
	ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки); равномерный бег;	соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;
	ОРУ. Тестирование бега на 1000м.	освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;

		освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (1ч)		
	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности	

Тематическое планирование курса Физическая культура для 7 класса с определением основных видов учебной деятельности (102ч)

Содержание программы	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Физическая культура как область знаний 7ч.		
История и современное развитие физ.кул.2ч.	Физическая культура в современном обществе.	Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований Определять цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики, ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. виды спорта, включённые в программу летних и зимних Олимпийских игр.
	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	
Современное представление о физической культуре (основные понятия) (3ч)	Физическое развитие человека.	Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные	

	показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	помощью специальных упражнений. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Знать историю развития ГТО.
Физическая культура человека (2)	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Здоровье и здоровый образ жизни.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком. В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
	Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2ч)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)	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. Организация досуга средствами физической культуры.	Умение контролировать свою деятельность самостоятельно.
Оценка эффективности занятий физической культурой (1ч)	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 93		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	
Лёгкая атлетика10	Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. финиширование; Бег 60 метров с низкого старта. СФП	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, и
	Специальные беговые упражнения.	

	ОРУ. Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Бег на средние дистанции 1000м.	освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные
	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Кроссовая подготовка, по пересечённой местности до 2000м. ОФП	
	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Тестирование бега 1000 метров.	
	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места. СФП	
	ОРУ. Прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину.	
	ОРУ. Прыжковые упражнения. Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». ОФП	
	ОРУ. Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.	
	ОРУ. Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. СФП	
	ОРУ. Тестирование метания малого мяча в цель. ОФП	

		нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
Гимнастика с основами акробатики 17	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Организующие команды и приемы. вперед слитно. Два кувырка кувырок вперед в группировке в упор присев;СФП	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)); измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в
	Организующие команды и приемы. ОРУ. кувырок назад в группировке в упор присев. Кувырок вперед и назад слитно. Стойка на лопатках. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.	
	Организующие команды и приемы. ОРУ. Кувырки вперед, назад, акробатическая комбинация из 4-5 элементов.ОФП	
	Организующие команды и приемы. ОРУ. Мост из положения лёжа и стоя. Акробатические комбинации из 4-5 элементов.	
	Организующие команды и приемы. ОРУ. Акробатические комбинации из 4-5 элементов. Лазанье по канату в три приёма. Тестирование наклона вперед из положения, сидя и стоя.	
	Организующие команды и приемы. ОРУ. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	
	Организующие команды и приемы. ОРУ. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).СФП	
	Организующие команды и приемы. ОРУ. опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки)	
	Организующие команды и приемы. ОРУ. опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки)	
	Организующие команды и приемы.	

	ОРУ. опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки) Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
	Организирующие команды и приемы. ОРУ. Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади.ОФП	
	Организирующие команды и приемы. ОРУ. упражнения на гимнастическом бревне (девочки) ходьба, повороты, выпады, соскок прогнувшись.	
	Организирующие команды и приемы. ОРУ. упражнения на гимнастическом бревне (девочки) ходьба, повороты, выпады, соскок прогнувшись.	
	Организирующие команды и приемы. ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упор, махи, седы, соскоки. СФП	
	Организирующие команды и приемы. ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упор, махи, седы, соскоки. СФП отжиманий в упоре лёжа.	
	Организирующие команды и приемы. ОРУ. Разновысоких брусьях (девочки) висы, перемахи, повороты соскоки. ОФП	
	Организирующие команды и приемы. ОРУ. Разновысоких брусьях (девочки) висы, перемахи, повороты соскоки. Тестирование подтягиваний	
Спортивные игры.		
Баскетбол (17ч)	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Стойка и перемещения игрока. Повороты с мячом на месте. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. СФП	Изучить историю баскетбола, и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в

	ОРУ. Стойка и перемещения игрока. Повороты с мячом на месте. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. СФП	баскетбол, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
	ОРУ. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола. ОФП	
	ОРУ. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола. ОФП	
	ОРУ. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола. ОФП	
	ОРУ. Ведение мяча. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. СФП	
	ОРУ. Ведение мяча. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. СФП	
	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.	
	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.	
	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.	
	ОРУ. Бросок мяча одной от головы из опорного положения.Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	
	ОРУ. Бросок мяча одной от головы из опорного положения.Бросок	

	мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	
	ОРУ. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	
	ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	
	ОРУ. СФП. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	
	ОРУ. ОФП. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	
	ОРУ. СФП. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	
Лыжная подготовка -20	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Поворот переступанием на месте. Попеременный ход на лыжах. СФП	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
	ОРУ. Поворот переступанием на месте. Попеременный ход на лыжах. СФП	
	ОРУ. Попеременный ход на лыжах. СФП	
	ОРУ. Одновременный одношажный ход на лыжах.	
	ОРУ. Одновременный одношажный (стартовый вариант) ход на лыжах.	
	ОРУ. Одновременный одношажный ход на лыжах.	
	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.СФП	
	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.	
	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.	
	ОРУ. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой	

	(переход без шага, переход через шаг).	
	ОРУ. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).ОФП	
	ОРУ. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).	
	ОРУ. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах.ОФП	
	ОРУ. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах.	
	ОРУ. Спуски в основной стойке с пологого склона. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой.	
	ОРУ. Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой.СФП	
	Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором.	
	Торможение плугом со склонов различной крутизны. Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков.	
	Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.	
	Тестирование Лыжная гонка на 1 км девочки, 2 км мальчики	
Спортивные игры Волейбол-17	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в и
	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. СФП	

ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками. ОФП Передача мяча сверху двумя руками назад.	волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками. ОФП Передача мяча сверху двумя руками назад.	
ОРУ. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу.	
ОРУ. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу.	
ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча снизу. Приём мяча одной рукой снизу. СФП	
ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча снизу. Приём мяча одной рукой снизу. СФП	
ОРУ. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. СФП	
ОРУ. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. СФП	
ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. СФП	
ОРУ. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	
ОРУ. Планирующая подача Приём мяча снизу. Приём - передача мяча сверху двумя руками. ОФП	
ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу. Приём -	

	передача мяча сверху двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	
	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам. СФП	
	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам. ОФП	
	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам. СФП	
Легкая атлетика (10ч)	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девоч);СФП	описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и
	Специальные беговые упражнения. ОРУ. равномерный бег; упражнения на развитие выносливости.	
	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3*10.ОФП	
	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Тестирование челночного бега 3*10 метров.	
	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег по полосе препятствий. СФП	
	Прыжковые упражнения. ОРУ. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.ОФП	
	Прыжковые упражнения.ОРУ Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.	
	Прыжковые упражнения.ОРУ Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание. СФП	
	Метание малого мяча (140 г) с	

	места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега. СФП	технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке
	Тестирование метания малого мяча с места. Тестирование метания малого мяча с разбега.	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (1ч)		
	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности.	

Тематическое планирование курса Физическая культура для 8 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)

Содержание программы	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Физическая культура как область знаний 7ч.		
История и современное развитие физ.кул.2ч.	Физическая культура в современном обществе.	Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований
	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Определять цель цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики, ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр

		современности. виды спорта, включённые в программу летних и зимних Олимпийских игр.
Современное представление о физической культуре (основные понятия) (3ч)	Физическое развитие человека.	Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Знать историю развития ГТО.
	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 (2)	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком. В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
	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 (2ч)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)	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. Организация досуга средствами физической культуры.	Умение контролировать свою деятельность самостоятельно.
Оценка эффективности занятий физической культурой (1ч)	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 93		

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	
Лёгкая атлетика10	Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. Бег 60 метров с низкого старта. СФП	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные
	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров.ОФП	
	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Тестирование челночного бега 3*10 метров. Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м).	
	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка. Тестирование бега 1000 метров.СФП.	
	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.	
	Прыжковые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги. ОФП.	
	Прыжковые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча: Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.	
	ОРУ. Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
	Тестирование метания малого мяча	

	в цель. Бег по полосе препятствий. Равномерный бег; упражнения на развитие выносливости. СФП.	упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;
	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки);ОФП.	освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
Гимнастика с основами акробатики 17	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в упор присев;ОФП	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные
	ОРУ. Два кувырка вперёд слитно, Кувырок вперёд с трёх шагов разбега. СФП	
	ОРУ. Кувырок назад в группировке в упор присев; Кувырок вперёд и назад слитно,	
	ОРУ. Стойка на лопатках, из упора присев пережат назад в стойку на лопатках.	
	ОРУ. кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; на голове. СФП	
	ОРУ. Разучивание акробатической комбинации из 4-5 элементов.	
	ОРУ. Повторение акробатической комбинации из 4-5 элементов.ОФП	
	ОРУ. Повторение акробатической комбинации из 4-5 элементов. Тестирование наклона вперёд из положения, сидя и стоя. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).ОФП	
	ОРУ. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). СФП	

	ОРУ. Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. Опорный прыжок через козла ноги врозь.	нормативы по гимнастике; Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)); измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
	ОРУ. Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. Опорный прыжок, через козла согнув ноги. Тестирование сгибания и разгибания в локтевом суставе в упоре лёжа.	
	ОРУ. Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис, стоя спереди, сзади. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа. СФП	
	ОРУ. Упражнения на высокой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе, соскок. Упражнение на бревне (девочки) ходьба, прыжки, повороты, соскок. Тестирование подтягиваний .	
	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упор, махи, седы, соскоки. СФП	
	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упор, махи, седы, соскоки. СФП	
	ОРУ. Разновысоких брусьях (девочки). Висы, перемахи, повороты соскоки. ОФП	
	ОРУ. Разновысоких брусьях (девочки). Висы, перемахи, повороты соскоки. ОФП Лазанье по канату в три приёма	
Спортивные игры.		
Баскетбол (17ч)	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и	Изучить историю баскетбола, и запомнить имена выдающихся отечественных

	направления движения. СФП	спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
	ОРУ. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперед, с изменением скорости и направления движения. СФП	
	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	
	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.ОФП.	
	ОРУ. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола.	
	ОРУ. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола. СФП	
	ОРУ. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку.	
	ОРУ. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку.ОФП	
	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	
	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	
	ОРУ. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча после ведения.СФП	
	ОРУ. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча после ведения.	
	ОРУ.Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Повороты с мячом на месте.ОФП	
	ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении.	

	Повороты с мячом на месте.	
	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.СФП	
	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	
	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.ОФП	
Лыжная подготовка -20	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Попеременный двухшажный ход на лыжах. СФП	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
	ОРУ. Попеременный двухшажный ход на лыжах. ОФП	
	ОРУ. Попеременный двухшажный ход на лыжах. СФП	
	ОРУ. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах.	
	ОРУ. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах.	
	ОРУ. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах.ОФП	
	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.СФП	
	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.	
	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.ОФП	
	ОРУ. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).	
	ОРУ. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).ОФП	
	ОРУ. Перешагивание на лыжах небольших препятствий.	
	ОРУ. Поворот переступанием на	

	месте и при передвижении на лыжах. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой. Спуски в основной стойке с пологого склона.СФП	
	ОРУ. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой. Спуски в основной стойке с пологого склона.ОФП	
	ОРУ. Подъём на склон скользящим шагом. Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны.	
	ОРУ. Подъём на склон скользящим шагом. Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны.СФП	
	ОРУ. Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором. Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков.ОФП	
	ОРУ. Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором. Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков.	
	ОРУ. Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе. Лыжная гонка на 1 км, 2 км.СФП	
	ОРУ. Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе. Лыжная гонка на 1 км, 2 км.	
Спортивные игры Волейбол-17	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. СФП	Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	
	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.Приём - передача мяча сверху двумя руками.СФП	
	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху	

	двумя руками.Приём - передача мяча сверху двумя руками.	соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками назад.	
	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками назад.ОФП	
	ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча снизу двумя руками.	
	ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча снизу двумя руками.	
	ОРУ. Приём мяча одной рукой снизу. Нижняя прямая подача.	
	ОРУ. Нижняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. ОФП	
	ОРУ. Нижняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	
	ОРУ. Приём мяча одной рукой снизу. Верхняя прямая подача.	
	ОРУ. Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. СФП	
	ОРУ. Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. ОФП	
	ОРУ. Планирующая подача. Верхняя боковая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	
	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. ОФП	
	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. СФП	
Легкая атлетика (10ч)	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.СФП	описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со
	ОРУ. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка. Тестирование бега 1000	

	метров.ОФП	сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке
	ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки);СФП	
	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.	
	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.ОФП	
	ОРУ. Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега. СФП	
	ОРУ. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.	
	ОРУ. Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание. Метание малого мяча: Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.СФП	
	ОРУ. Метание малого мяча: Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.	
	ОРУ. Тестирование метания	

	малого мяча (140 г) с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование метания малого мяча в цель.ОФП	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (1ч)		
	Общефизическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП).Упражнения общеразвивающей направленности (ОРУ)	

Тематическое планирование курса Физическая культура для 9 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)

Содержание программы	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Физическая культура как область знаний 7ч.		
История и современное развитие физ.кул.2ч.	Физическая культура в современном обществе.	Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики, ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. виды спорта, включённые в программу летних и зимних Олимпийских игр.
	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	
Современное представление о физической культуре (основные понятия) (3ч)	Физическое развитие человека.	Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.
	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».	Знать историю развития ГТО.
Физическая культура человека (2)	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком.
	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.	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2ч)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1ч)	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. Организация досуга средствами физической культуры.	Умение контролировать свою деятельность самостоятельно.
Оценка эффективности занятий физической культурой (1ч)	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 93		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	
Лёгкая атлетика10	Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. Бег 60 метров с низкого старта. СФП	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров. ОФП	описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
	Специальные беговые упражнения.	

	ОРУ. Тестирование челночного бега 3*10 метров. Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м).	применять беговые упражнения для развития физических качеств;
	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка. Тестирование бега 1000 метров. СФП.	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;
	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.	соблюдать правила и технику безопасности;
	Прыжковые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги. ОФП.	описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;
	Прыжковые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча: Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
	ОРУ. Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	применять упражнения метания для развития физических качеств;
	Тестирование метания малого мяча в цель. Бег по полосе препятствий. Равномерный бег; упражнения на развитие выносливости. СФП.	описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;
	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки);ОФП.	выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
		применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств
		взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями;
		метаниями соблюдать правила и технику безопасности;
		применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;
		освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
		освоить и соблюдать правила соревнований;
		выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;
		измерять результаты и помогать их оценивать;

		оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
Гимнастика с основами акробатики 17	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в упор присев; ОФП	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)); измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
	ОРУ. Два кувырка вперед слитно, Кувырок вперед с трёх шагов разбега. СФП	
	ОРУ. Кувырок назад в группировке в упор присев; Кувырок вперед и назад слитно,	
	ОРУ. Стойка на лопатках, из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.	
	ОРУ. кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; на голове. СФП	
	ОРУ. Разучивание акробатической комбинации из 4-5 элементов.	
	ОРУ. Повторение акробатической комбинации из 4-5 элементов. ОФП	
	ОРУ. Повторение акробатической комбинации из 4-5 элементов. Тестирование наклона вперед из положения, сидя и стоя. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).ОФП	
	ОРУ. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). СФП	
	ОРУ. Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. Опорный прыжок через козла ноги врозь.	
	ОРУ. Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в	

	упор присев и соскок вперед. Опорный прыжок, через козла согнув ноги. Тестирование сгибания и разгибания в локтевом суставе в упоре лёжа.	
	ОРУ. Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис, стоя спереди, сзади. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа. СФП	
	ОРУ. Упражнения на высокой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе, соскок. Упражнение на бревне (девочки) ходьба, прыжки, повороты, соскок. Тестирование подтягиваний .	
	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упор, махи, седы, соскоки. СФП	
	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упор, махи, седы, соскоки. СФП	
	ОРУ. Разновысоких брусьях (девочки). Висы, перемахи, повороты соскоки. ОФП	
	ОРУ. Разновысоких брусьях (девочки). Висы, перемахи, повороты соскоки. ОФП Лазанье по канату в три приёма	
Спортивные игры.		
Баскетбол (17ч)	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. СФП	Изучить историю баскетбола, и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику
	ОРУ. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. СФП	
	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	
	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.ОФП.	
	ОРУ. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной	

	рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола.	изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
	ОРУ. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола. СФП	
	ОРУ. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку.	
	ОРУ. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку.ОФП	
	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	
	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	
	ОРУ. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча после ведения.СФП	
	ОРУ. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча после ведения.	
	ОРУ .Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Повороты с мячом на месте.ОФП	
	ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Повороты с мячом на месте.	
	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам. СФП	
	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	
	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам. ОФП	
Лыжная подготовка -20	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Попеременный двухшажный ход на лыжах. СФП	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
	ОРУ. Попеременный двухшажный ход на лыжах. ОФП	

	ОРУ. Попеременный двухшажный ход на лыжах. СФП	соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
	ОРУ. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах.	
	ОРУ. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах.	
	ОРУ. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах.ОФП	
	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.СФП	
	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.	
	ОРУ. Одновременный бесшажный ход.ОФП	
	ОРУ. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).	
	ОРУ. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).ОФП	
	ОРУ. Перешагивание на лыжах небольших препятствий.	
	ОРУ. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой. Спуски в основной стойке с пологого склона. СФП	
	ОРУ. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой. Спуски в основной стойке с пологого склона. ОФП	
	ОРУ. Подъём на склон скользящим шагом. Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны.	
	ОРУ. Подъём на склон скользящим	

	шагом. Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны. СФП	
	ОРУ. Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором. Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков. ОФП	
	ОРУ. Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором. Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков.	
	ОРУ. Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе. Лыжная гонка на 1 км, 2 км.СФП	
	ОРУ. Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе. Лыжная гонка на 1 км, 2 км.	
Спортивные игры Волейбол-17	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. СФП	Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры;
	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	
	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.Приём - передача мяча сверху двумя руками.СФП	
	ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.Приём - передача мяча сверху двумя руками.	
	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками назад.	
	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками назад.ОФП	
	ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча снизу двумя руками.	
	ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча снизу двумя руками.	
	ОРУ. Приём мяча одной рукой	

	снизу. Нижняя прямая подача.	выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
	ОРУ. Нижняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. ОФП	
	ОРУ. Нижняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	
	ОРУ. Приём мяча одной рукой снизу. Верхняя прямая подача.	
	ОРУ. Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. СФП	
	ОРУ. Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. ОФП	
	ОРУ. Планирующая подача. Верхняя боковая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	
	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. ОФП	
	ОРУ. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. СФП	
Легкая атлетика (10ч)	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.СФП	описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств;
	ОРУ. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Кроссовая подготовка. Тестирование бега 1000 метров.ОФП	
	ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки);СФП	
	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.	
	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	

	Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.ОФП ОРУ. Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега. СФП ОРУ. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание. Метание малого мяча: Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.СФП ОРУ. Метание малого мяча: Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега. ОРУ. Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование метания малого мяча в цель.ОФП	описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (1ч)		
	Общefизическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП).Упражнения общеразвивающей направленности (ОРУ).	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Лобанкова Ольга Станиславовна

Действителен с 04.05.2021 по 04.05.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Лобанкова Ольга Станиславовна

Действителен с 04.05.2021 по 04.05.2022