

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

Администрация муниципального образования муниципального района «Усть -Цилемский»

МБОУ "Хабарицкая СОШ"

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

Протокол № 12 от "18" августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Приказ № 85-од от "18" августа 2023 г. Королёва Н.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

"Физическая культура"

Уровень: основное общее образование

срок реализации – 5 лет

(новая редакция)

**разработана в соответствии с Примерной основной образовательной программой
основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-
методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2018г. № 1/15)**

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» 5-9 классы в школе, разработана в соответствии:

- Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Основная школа. М, Просвещение 2020;
- Программы «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение , 2020.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Основными целями изучения учебного предмета «Физическая культура» в системе основного общего образования являются:

- формирование культуры здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма, развитие основных физических качеств и психофизических способностей, обеспечение должного уровня индивидуальной физической подготовленности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, прикладно-ориентированной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование культуры телосложения, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, способами индивидуальной коррекции осанки и телосложения;
- овладение системой знаний о физической культуре, ее истории и современном развитии, роли в жизнедеятельности современного человека, профилактике девиантного поведения и вредных привычек, об укреплении и длительном сохранении здоровья, о формировании здорового образа жизни;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и творческого сотрудничества, взаимопомощи и уважения в совместных формах занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Учебный предмет «Физическая культура» на уровне основного общего образования направлена на решение следующих, задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал,

спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Основные формы организации образовательной деятельности основного общего образования:

- уроки физической культуры;

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- спортивные соревнования и праздники;
- занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На ступени основного общего образования уроки физической культуры подразделяются на три типа:

1. Уроки с образовательно-познавательной направленностью;
2. Уроки с образовательно-обучающей направленностью;
3. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала планируются как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится

в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой

динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые

учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Место учебного предмета в учебном плане школы

Рабочая программа рассчитана на 340 часа, 5 лет обучения (68 часов ежегодно в 5-7 классах, 70 часов в 8 классе, 66 часов в 9 классе, по 2 часа в неделю).

Дата проведения контрольных работ по физической культуре определяется в соответствии с учебным планом школы.

Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения плавания, материал изучается совместно с другими разделами программы, совместно с лёгкой атлетикой. *Изменения внесены в соответствии со статьёй 28 п.2 Закона об образовании и рекомендациями примерной программы по учебным предметам (Физическая культура 5-9 классы).*

Тема «Плавание» изучается с использованием имитационных движений техники и теории.

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и

ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;

- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение,

торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей

познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

Содержание программы

5 класс 68 ч (2 часа в неделю)

№ п/п	Раздел. Цикл. Тема.	Кол-во часов	Содержание учебного материала
1.	Основы знаний	Изучается в процессе урока 5-7 минут	История физической культуры Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура (основные понятия). Здоровье и здоровый образ жизни. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Физическая культура человека Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в процессе урока 5-7 минут	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультминуток (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль.
3.	Физическое совершенствование	68 ч	
3.1.	Физкультурно-оздоровительная	В процессе уроков	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

	деятельность		
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью	68 ч	Лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, гимнастика.
3.2.1.	Лёгкая атлетика	15 ч	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бег на короткие дистанции; • ускорение с высокого старта от 10 до 15 м; • бег с ускорением от 30 до 40 м; • скоростной бег на результат 60 м; • высокий старт; • бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; • кроссовый бег; • бег на 1000м. • варианты челночного бега 3x10 м. <p>Прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; • прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». <p>Метание малого мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; • метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; • метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. <p>Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>

3.2.2.	Спортивные игры	26 ч	<p>Баскетбол (8 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; • остановка двумя шагами и прыжком; • повороты без мяча и с мячом; • комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) • ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; • ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; • передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; • передача мяча одной рукой от плеча на месте; • передача мяча двумя руками с отскоком от пола; • броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м • штрафной бросок; • вырывание и выбивание мяча; • тактика свободного нападения; • позиционное нападение без изменения позиций игроков. • развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. • игра по правилам <p>Волейбол (9 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; • ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); • прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; • прием и передача мяча сверху двумя руками; • нижняя прямая подача; • прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; • игра по упрощенным правилам мини-волейбола. • развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
--------	-----------------	------	---

			<p>Мини-футбол (9 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • передача мяча; • стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; • удары по неподвижному; • остановка мяча подошвой; • ведение мяча по прямой; • удары по воротам; • игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. • развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
3.2.3.	Лыжная подготовка	13 ч	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты</p>
3.2.4.	Гимнастика	14 ч	<p>Гимнастика</p> <p>Организующие команды и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • построение и перестроение на месте; • перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; • перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; <p>Акробатические упражнения и комбинации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • кувырок вперед и назад; • стойка на лопатках. <p>Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):</p> <p>Опорные прыжки:</p> <p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</p> <ul style="list-style-type: none"> • висы согнувшись, висы прогнувшись; • подтягивание в висе;

			<ul style="list-style-type: none"> • поднимание прямых ног в висе. <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>Плавание</p> <p>История развития плавания. Влияние плавания на физические качества человека. Стиль плавания «Брасс»</p> <p>Самбо: История развития самбо Приёмы страховки и само страховки в самбо Техника борьбы самбо</p>
4.	Подготовка к выполнению видов испытаний	В процессе уроков	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
5.	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе уроков	<p>Прикладно-ориентированные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; • лазанье по канату (мальчики); • лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); • приземление на точность и сохранение равновесия; • преодоление полос препятствий. <p>Упражнения общеразвивающей направленности.</p> <p>Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <p><i>Гимнастика с основами акробатики:</i></p> <p><i>Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

			<ul style="list-style-type: none"> • комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. • комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; • упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, мост). <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; • броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; • разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; • прыжки на точность отталкивания и приземления. <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание в висе и отжимание в упоре; • подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); • отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; • поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; • метание набивного мяча из различных исходных положений; • комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). <p><i>Легкая атлетика:</i></p> <p><i>Развитие выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; • бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); • запрыгивание с последующим спрыгиванием; • комплексы упражнений с набивными мячами. <p><i>Развитие быстроты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; • повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); • прыжки через скакалку в максимальном темпе;
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> подвижные и спортивные игры, эстафеты.
--	--	--	--

6 класс 68 ч (2 часа в неделю)

№ п/п	Раздел. Цикл. Тема.	Кол-во часов	Содержание учебного материала
1.	Основы знаний	Изучается в процессе урока 5-7 минут	<p>История физической культуры История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Физическая культура (основные понятия) Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Физическая культура человека Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в процессе урока 5-7 минут	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>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 (технических</p>

			ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
3.	Физическое совершенствование	68 ч	
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	68 ч	Лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, гимнастика.
3.2.1.	Лёгкая атлетика	15 ч	<p>Лёгкая атлетика</p> <p><i>Беговые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м; • ускорение с высокого старта; • бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; • на результат 60 м; • высокий старт; • бег в равномерном темпе до 15 минут; • кроссовый бег; бег на 1200м. • варианты челночного бега 3x10 м. <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; • прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». <p><i>Метание малого мяча:</i></p>

			<ul style="list-style-type: none"> • метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; • метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; • метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; • броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. <p>Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>
3.2.2.	Спортивные игры	26 ч	<p>Баскетбол (8 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; • остановка двумя шагами и прыжком; • повороты без мяча и с мячом; • комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) • ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; • по прямой, с изменением направления движения и скорости; • ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; • передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; • передача мяча одной рукой от плеча на месте; • передача мяча двумя руками с отскоком от пола; • броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. • штрафной бросок; • вырывание и выбивание мяча; • развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. • игра по правилам <p>Волейбол (9 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; • ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); • прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; • прием и передача мяча сверху двумя руками; • нижняя прямая подача;

			<ul style="list-style-type: none"> • игра по упрощенным правилам мини-волейбола. • развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. <p>Мини-футбол (9 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • передача мяча; • стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; • удары по неподвижному мячу; • остановка мяча подошвой • ведение мяча по прямой; • удары по воротам; • игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. • развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
3.2.3.	Лыжная подготовка	13 ч	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.</p>
3.2.4.	Гимнастика	14 ч	<p>Гимнастика</p> <p><i>Организуемые команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • построение и перестроение на месте; • строевой шаг; • размыкание и смыкание. <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • два кувырка вперед слитно; • "мост" из положения стоя с помощью. <p><i>Акробатическая комбинация.</i></p> <p><i>Опорные прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)</i></p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</i></p>

			<p>Плавание</p> <p>История развития плавания. Влияние плавания на физические качества человека. Стиль плавания «Брасс»</p> <p>Самбо: История развития самбо Приёмы страховки и само страховки в самбо Техника борьбы самбо</p>
4.	Подготовка к выполнению видов испытаний	В процессе уроков	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
5.	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе уроков	<p><i>Прикладно-ориентированные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; • лазанье по канату (мальчики); • лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); • приземление на точность и сохранение равновесия; • преодоление полос препятствий. <p><i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i></p> <p>Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <p>Гимнастика с основами акробатики:</p> <p><i>Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; • комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного

			<p>столба.</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; • упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; • броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; • разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; • прыжки на точность отталкивания и приземления. <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание в висе и отжимание в упоре; • подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); • отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; • поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; • метание набивного мяча из различных исходных положений; • комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). <p>Легкая атлетика:</p> <p><i>Развитие выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; • бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); • запрыгивание с последующим спрыгиванием; • комплексы упражнений с набивными мячами. <p><i>Развитие быстроты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); • прыжки через скакалку в максимальном темпе; • подвижные и спортивные игры, эстафеты.
--	--	--	---

МБОУ

7 класс 68 ч (2 часа в неделю)

№ п/п	Раздел. Цикл. Тема.	Кол-во часов	Содержание учебного материала
1.	Основы знаний	Изучается в процессе урока 5-7 минут	История физической культуры Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура (основные понятия) Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка Физическая культура человека Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в процессе урока 5-7 минут	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
3.	Физическое совершенствование	68 ч	
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью	68 ч	Лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, гимнастика.
3.2.1.	Лёгкая атлетика	15 ч	<p>Лёгкая атлетика</p> <p><i>Беговые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; • бег с ускорением от 40 до 60 м; • скоростной бег до 60 м; • на результат 60 м; • высокий старт; • бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин. • кроссовый бег; бег на 1500м. • варианты челночного бега 3x10 м. <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; • прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». <p><i>Метание малого мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; • метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; • метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; • броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. <p>Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>

3.2.2.	Спортивные игры	26 ч	<p>Баскетбол (8 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; • остановка двумя шагами и прыжком; • повороты без мяча и с мячом; • комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) • ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; • ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника; • передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; • передача мяча одной рукой от плеча на месте; • передача мяча двумя руками с отскоком от пола; • броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. • то же с пассивным противодействием. • штрафной бросок; • вырывание и выбивание мяча; • игра по правилам. <p>Волейбол (9 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; • ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); • прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; • прием и передача мяча сверху двумя руками; • нижняя прямая подача; • игра по упрощенным правилам мини-волейбола; • развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. <p>Мини-футбол (9 часов)</p>
--------	-----------------	------	--

			<ul style="list-style-type: none"> • передача мяча; • стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; • удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; • остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; • остановка мяча подошвой • ведение мяча по прямой; • удары по воротам; • комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам; • использование корпуса; • игра по упрощенным правилам.
3.2.3.	Лыжная подготовка	13 ч	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием" и др.</p>
3.2.4.	Гимнастика	14 ч	<p>Гимнастика</p> <p><i>Организуемые команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • построение и перестроение на месте; • выполнение команд. <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i></p> <p><i>Опорные прыжки:</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см). <i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)</i> <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i></p> <p>Плавание</p> <p>История развития плавания. Влияние плавания на физические качества человека.</p>

			<p>Стиль плавания «Брасс»</p> <p>Самбо: История развития самбо Приёмы страховки и само страховки в самбо Техника борьбы самбо</p>
4.	Подготовка к выполнению видов испытаний	В процессе уроков	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
5.	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе уроков	<p><i>Прикладно-ориентированные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; • лазанье по канату (мальчики); • лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); • приземление на точность и сохранение равновесия; • преодоление полос препятствий. <p><i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i></p> <p>Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <p>Гимнастика с основами акробатики:</p> <p><i>Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; • упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); • комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. • комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

			<ul style="list-style-type: none"> • упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; • броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; • разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; • прыжки на точность отталкивания и приземления. <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание в висе и отжимание в упоре; • подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); • отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; • поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; • метание набивного мяча из различных исходных положений; • комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). <p>Легкая атлетика:</p> <p><i>Развитие выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; • бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); • запрыгивание с последующим спрыгиванием. <p><i>Развитие быстроты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; • повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); • прыжки через скакалку в максимальном темпе; • подвижные и спортивные игры, эстафеты.
--	--	--	---

8 класс 70 ч (2 часа в неделю)

№ п/п	Раздел. Цикл. Тема.	Кол-во часов	Содержание учебного материала
1.	Основы знаний	Изучается в процессе урока 5-7 минут	История физической культуры Физическая культура в современном обществе. Физическая культура (основные понятия) Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура человека Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в процессе урока 5-7 минут	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
3.	Физическое совершенствование	70 ч	
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	70 ч	Лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, гимнастика.

3.2.1.	Лёгкая атлетика	15 ч	<p>Лёгкая атлетика</p> <p><i>Беговые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • низкий старт до 30 м; • бег с ускорением от 70 до 80 м; • скоростной бег до 70 м. • бег на результат 60 м; • бег на результат 100 м • высокий старт; • бег в равномерном темпе от 20 минут; • кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). • варианты челночного бега 3x10 м. <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; • прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». <p><i>Метание малого мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м) • метание малого мяча на дальность; • броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. <p>Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>
3.2.2.	Спортивные игры	28 ч	<p>Баскетбол (8 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; • остановка двумя шагами и прыжком; • повороты без мяча и с мячом; • комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) • ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

			<ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; • передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; • передача мяча одной рукой от плеча на месте; • передача мяча двумя руками с отскоком от пола; • броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м; • то же с пассивным сопротивлением; • штрафной бросок; • вырывание и выбивание мяча; • игра по правилам. <p>Волейбол (10 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; • ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); • приём и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; • приём и передача мяча сверху двумя руками; • нижняя прямая подача; • передача мяча над собой, во встречных колоннах. • отбивание кулаком через сетку. • игра по упрощенным правилам волейбола; • развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. <p>Мини-футбол (10 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • передача мяча; • стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; • удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; • удары по мячу серединой подъема стопы; • остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; • ведение мяча по «змейкой»; • дарты по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в
--	--	--	---

			<p>цель;</p> <ul style="list-style-type: none"> • комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам; • использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников; • игра по упрощенным правилам.
3.2.3.	Лыжная подготовка	13 ч	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием",</p>
3.2.4.	Гимнастика	14 ч	<p>Гимнастика</p> <p><i>Организуемые команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • построение и перестроение на месте; • команда "Прямо!"; • повороты в движении направо, налево. <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i></p> <p><i>Опорные прыжки:</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)</i></p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i></p> <p>Плавание</p> <p>История развития плавания.</p> <p>Влияние плавания на физические качества человека.</p> <p>Стиль плавания «Брасс»</p> <p>Самбо:</p> <p>История развития самбо</p> <p>Приёмы страховки и самостраховки в самбо</p> <p>Техника борьбы самбо</p>

4.	Подготовка к выполнению видов испытаний	В процессе уроков	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
5.	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе уроков	<p><i>Прикладно-ориентированные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; • лазанье по канату (мальчики); • лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); • приземление на точность и сохранение равновесия; • преодоление полос препятствий. <p><i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i></p> <p>Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <p>Гимнастика с основами акробатики:</p> <p><i>Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; • упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); • комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. • комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; • упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; • броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

			<ul style="list-style-type: none"> • разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; • прыжки на точность отталкивания и приземления. <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре; • подтягивание в висячем положении стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); • отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; • поднятие ног в висячем положении на гимнастической стенке до повышенной высоты; • метание набивного мяча из различных исходных положений; • комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). <p>Легкая атлетика:</p> <p><i>Развитие выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; • бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); • запрыгивание с последующим спрыгиванием; • комплексы упражнений с набивными мячами. <p><i>Развитие быстроты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; • повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); • прыжки через скакалку в максимальном темпе; • подвижные и спортивные игры, эстафеты.
--	--	--	--

9 класс 66 ч (2 часа в неделю)

№ п/п	Раздел. Цикл. Тема.	Кол-во часов	Содержание учебного материала
1.	Основы знаний	Изучается в процессе урока	История физической культуры Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

		5-7 минут	<p>Физическая культура (основные понятия) Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в процессе урока 5-7 минут	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>
3.	Физическое совершенствование	66 ч	
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью	66 ч	Лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, гимнастика.

3.2.1.	Лёгкая атлетика	15 ч	<p>Лёгкая атлетика</p> <p><i>Беговые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • низкий старт до 30 м; • от 70 до 80 м; • до 70 м. • бег на результат 60 м; • высокий старт; • бег в равномерном темпе от 20 минут; • кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). • варианты челночного бега 3x10 м. <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; • прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». <p><i>Метание малого мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м) • метание малого мяча на дальность; • броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди
3.2.2.	Спортивные игры	24 ч	<p>Баскетбол (8 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; • остановка двумя шагами и прыжком; • повороты без мяча и с мячом; • комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) • ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; • ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; • передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (8 часов)

- стойки игрока;
- перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Мини-футбол (8 часов)

- передача мяча;
- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;

			<ul style="list-style-type: none"> • комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам; • игра головой; • использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; • игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
3.2.3.	Лыжная подготовка	13 ч	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Игры "Гонки с выбыванием",</p>
3.2.4.	Гимнастика	14 ч	<p>Гимнастика</p> <p><i>Организующие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • построение и перестроение на месте; • переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i></p> <p><i>Опорные прыжки:</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). <i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</i> <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i></p> <p>Плавание</p> <p>История развития плавания. Влияние плавания на физические качества человека. Стиль плавания «Брасс»</p> <p>Самбо:</p> <p>История развития самбо Приёмы страховки и само страховки в самбо Техника борьбы самбо</p>

4.	Подготовка к выполнению видов испытаний	В процессе уроков	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
5.	Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе уроков	<p><i>Прикладно-ориентированные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; • лазанье по канату (мальчики); • лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); • приземление на точность и сохранение равновесия; • преодоление полос препятствий. <p><i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i></p> <p>Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <p>Гимнастика с основами акробатики:</p> <p><i>Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; • упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); • комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. • комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений; • упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; • броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; • разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

			<ul style="list-style-type: none"> • прыжки на точность отталкивания и приземления. <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание в висе и отжимание в упоре; • подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); • отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; • поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; • метание набивного мяча из различных исходных положений; • комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). <p>Легкая атлетика:</p> <p><i>Развитие выносливости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бег с максимальной скоростью в режиме поворотно-интервального метода; • бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); • запрыгивание с последующим спрыгиванием; • комплексы упражнений с набивными мячами. <p><i>Развитие быстроты</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; • повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); • прыжки через скакалку в максимальном темпе; • подвижные и спортивные игры, эстафеты.
--	--	--	--

МБОУ

Тематическое планирование

5 класс (68 часов)

Тема раздела программы, количество отводимых учебных часов	Характеристики основных видов учебной деятельности учащихся	Контроль, практическая часть
Раздел «Основы знаний»		
Тема « Основы знаний » (в процессе урока)	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержания и правила соревнований.</p> <p>Определяют цели возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Характеризуют понятия физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, раскрывают содержание и виды деятельности.</p> <p>Раскрывают понятие физическое развитие.</p> <p>Раскрывают понятия здоровый образ жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Объясняют значение режима дня для активной жизнедеятельности современного учащегося.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели</p> <p>Выполнять комплексы упражнения утренней гимнастики. Характеризуют цель и назначение утренней зарядки.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные правила использования закаливающих и восстановительных процедур.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Соблюдают основные правила техники безопасности во время занятий.</p>	<p>Ответы на уроке</p>
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»		
Тема « Способы двигательной (физкультурной) »	<p>Выбирают правильное место для занятий, подбирают инвентарь и правильную одежду.</p> <p>Составлять индивидуальный план занятий с разной функциональной направленностью.</p> <p>Выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p>	<p>Работа на уроке</p>

деятельности» (в процессе урока)	Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.	
Раздел «Физическое совершенствование»		
«Лёгкая атлетика» (14 ч)		
Тема « Беговые упражнения » (9 ч)	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывать технику высокого старта.</p> <p>Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение контрольных нормативов
Тема « Прыжковые упражнения » (2 ч)	<p>Описывать технику выполнения прыжков в длину, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать технику прыжков на технику выполнения.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжков в высоту, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют технику прыжков на технику выполнения.</p>	
Тема « Метания » (3 ч)	<p>Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	

	<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.</p>	
<p>«Спортивные игры» (25 ч)</p>		
<p>Тема «Баскетбол» (8 ч)</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p>Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	<p>Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение контрольных нормативов</p>
<p>Тема «Волейбол» (9 ч)</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими</p>	

	<p>эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Овладевают терминологией.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	
<p>Тема «Мини-футбол» (8 ч)</p>	<p>Изучают историю мини-футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в футбола.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым</p>	

	<p>упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
«Лыжная подготовка» (13 ч.)		
<p>Тема «Лыжная подготовка» (13 ч.)</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения),</p> <p>выполнение контрольных нормативов</p>
«Гимнастика» (14 ч)		
<p>Тема «Гимнастика» (14 ч)</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют опорные прыжки.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p>	<p>Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения),</p> <p>выполнение контрольных нормативов</p>

	<p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в висах и упорах.</p> <p>Используют висы и упоры для развития координационных способностей.</p> <p>Составляют совместно с учителем комплексы в висах и опорах.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховкой.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий; соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p>	
Тема «Плавание» (в процессе урока)	<p>Изучают историю развития плавания. Изучают стили плавания.</p> <p>Изучают правила безопасного поведения на водоёмах и в бассейне.</p> <p>Используют полученные знания при самостоятельной работе.</p>	Ответы на уроке
Тема «Самбо» (в процессе урока)	<p>Изучают историю развития плавания.</p> <p>Осваивают приёмы страховки и само страховки в самбо</p> <p>Осваивают технику борьбы самбо</p>	
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)		
Тема «Подготовка к выполнению видов испытаний» (в процессе урока)	<p>Планируют и умеют самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>	Выполнение контрольных нормативов
Контрольная работа		

Стартовая контрольная работа (1 ч)	Слушают инструктаж. Выполняют контрольную работу.	Выполнение контрольной работы
Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа (1 ч)	Слушают инструктаж. Выполняют контрольную работу.	Выполнение контрольной работы

6 класс (68 часов)

Тема раздела программы, количество отводимых учебных часов	Характеристики основных видов учебной деятельности учащихся	Контроль, практическая часть
Раздел «Основы знаний»		
Тема « Основы знаний » (в процессе урока)	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержания и правила соревнований.</p> <p>Изучают историю зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Характеризуют понятия физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, раскрывают содержание и виды деятельности.</p> <p>Раскрывают понятие физическое развитие.</p> <p>Раскрывают понятия здоровый образ жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного учащегося.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели</p> <p>Выполнять комплексы упражнения утренней гимнастики. Характеризовать цель и назначе-</p>	Ответы на уроке

	<p>ние утренней зарядки.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные правила использования закаливающих и восстановительных процедур.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Соблюдают основные правила техники безопасности во время занятий.</p>	
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»		
<p>Тема «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в процессе урока)</p>	<p>Выбирают правильное место для занятий, подбирают инвентарь и правильную одежду.</p> <p>Составляют индивидуальный план занятий с разной функциональной направленностью.</p> <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля.</p>	Работа на уроке
Раздел «Физическое совершенствование»		
«Лёгкая атлетика» (14 ч)		
<p>Тема «Беговые упражнения» (9 ч)</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывать технику высокого старта.</p> <p>Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение контрольных нормативов

	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
Тема « Прыжковые упражнения » (2 ч)	<p>Описывать технику выполнения прыжков в длину, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать технику прыжков на технику выполнения.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжков в высоту, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать технику прыжков на технику выполнения.</p>	
Тема « Метания » (3 ч)	<p>Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.</p>	
«Спортивные игры» (25 ч)		
Тема « Баскетбол » (8 ч)	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение

	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>	<p>контрольных нормативов</p>
<p>Тема «Волейбол» (9 ч)</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым</p>	

	упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	
Тема «Мини-футбол» (8 ч)	<p>Изучают историю мини-футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в мини-футбол.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
«Лыжная подготовка» (13 ч.)		
Тема «Лыжная подготовка» (13 ч.)	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы</p>	Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение контрольных нормативов

	<p>организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	
«Гимнастика» (14 ч)		
Тема «Гимнастика» (14 ч)	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Выполняют опорные прыжки. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в висах и упорах. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют висы и упоры для развития координационных способностей. Составляют совместно с учителем комплексы в висах и упорах. Овладевают правилами техники безопасности и страховкой. Используют висы и упоры для развития координационных способностей. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий; соблюдают технику безопасности.</p>	Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение контрольных нормативов

	<p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборка снарядов.</p>	
Тема «Плавание» (в процессе урока)	<p>Изучают историю развития плавания. Изучают стили плавания.</p> <p>Изучают правила безопасного поведения на водоёмах и в бассейне.</p> <p>Используют полученные знания при самостоятельной работе.</p>	Ответы на уроке
Тема «Самбо» (в процессе урока)	<p>Изучают историю развития самбо.</p> <p>Осваивают приёмы страховки и само страховки в самбо</p> <p>Осваивают технику борьбы самбо</p>	
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)		
Тема «Подготовка к выполнению видов испытаний» (в процессе урока)	<p>Планируют и умеют самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче нормативов комплекса ВФСК «ГТО».</p>	Выполнение контрольных нормативов
Контрольная работа		
Стартовая контрольная работа (1 ч)	<p>Слушают инструктаж. Выполняют контрольную работу</p>	Выполнение контрольной работы
Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа (1 ч)	<p>Слушают инструктаж. Выполняют контрольную работу</p>	Выполнение контрольной работы

7 класс (68 часов)

Тема раздела программы,	Характеристики основных видов	Контроль, практическая
--------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------

количество отводимых учебных часов	учебной деятельности учащихся	часть
Раздел «Основы знаний»		
Тема « Основы знаний » (в процессе урока)	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержания и правила соревнований.</p> <p>Характеризуют понятия физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, раскрывают содержание и виды деятельности.</p> <p>Раскрывают понятие физическое развитие.</p> <p>Овладевают методами определения уровня физического развития.</p> <p>Раскрывают понятия здоровый образ жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Объясняют значение режима дня для активной жизнедеятельности современного учащегося.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели</p> <p>Выполнять комплексы упражнения утренней гимнастики. Характеризовать цель и назначение утренней зарядки.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Соблюдают основные правила техники безопасности во время занятий.</p>	Ответы на уроке
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»		
Тема « Способы двигательной (физкультурной) деятельности » (в процессе урока)	<p>Выбирают правильное место для занятий, подбирают инвентарь и правильную одежду.</p> <p>Составлять индивидуальный план занятий с разной функциональной направленностью.</p> <p>Выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля.</p>	Работа на уроке
Раздел «Физическое совершенствование»		

«Лёгкая атлетика» (14 ч)		
<p>Тема «Беговые упражнения» (9 ч)</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывать технику высокого старта.</p> <p>Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>	<p>Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение контрольных нормативов</p>
<p>Тема «Прыжковые упражнения» (2 ч)</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжков в длину, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности.</p>	

	<p>Демонстрировать технику прыжков на технику выполнения. Описывать технику выполнения прыжков в высоту, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику прыжков на технику выполнения.</p>	
Тема « Метания » (3 ч)	<p>Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.</p>	
«Спортивные игры» (25 ч)		
Тема « Баскетбол » (8 ч)	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство</p>	<p>Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение контрольных нормативов</p>

	<p>игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	
<p>Тема «Волейбол» (9 ч)</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организируют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
<p>Тема «Мини-футбол» (8 ч)</p>	<p>Изучают историю мини-футбола и запоминают. Овладевают основными приёмами игры в мини-футбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,</p>	

	<p>выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	
<p>«Лыжная подготовка» (13 ч.)</p>		
<p>Тема «Лыжная подготовка» (13 ч.)</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение контрольных нормативов</p>

«Гимнастика» (14 ч)

Тема «Гимнастика» (14 ч)

Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
Описывают технику общеразвивающих упражнений.
Выполняют опорные прыжки.
Описывают технику акробатических упражнений.
Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Описывают технику упражнений в висах и упорах.
Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Используют висы и упоры для развития координационных способностей.
Составляют совместно с учителем комплексы в висах и упорах.
Овладевают правилами техники безопасности и страховкой.
Используют висы и упоры для развития координационных способностей.
Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Используют данные упражнения для развития гибкости.
Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
Оказывают страховку и помощь во время занятий; соблюдают технику безопасности.
Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.

Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение контрольных нормативов

	Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	
Тема «Плавание» (в процессе урока)	Изучают историю развития плавания. Изучают стили плавания. Изучают правила безопасного поведения на водоёмах и в бассейне. Используют полученные знания при самостоятельной работе.	Ответы на уроке
Тема «Самбо» (в процессе урока)	Изучают историю развития самбо. Осваивают приёмы страховки и самостраховки в самбо Осваивают технику борьбы самбо	
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)		
Тема «Подготовка к выполнению видов испытаний» (в процессе урока)	Планируют и умеют самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче нормативов комплекса ВФСК «ГТО».	Выполнение контрольных нормативов
Контрольная работа		
Стартовая контрольная работа (1 ч)	Слушают инструктаж. Выполняют контрольную работу	Выполнение контрольной работы
Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа (1 ч)	Слушают инструктаж. Выполняют контрольную работу	Выполнение контрольной работы

8 класс (70 часов)

Тема раздела программы, количество отводимых учебных часов	Характеристики основных видов учебной деятельности учащихся	Контроль, практическая часть
Раздел «Основы знаний»		

<p>Тема «Основы знаний» (в процессе урока)</p>	<p>Характеризуют физическую культуру в современном обществе. Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Руководствуясь правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Готовиться осмысленно, относиться к изучаемым двигательным действиям. Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	<p>Ответы на уроке</p>
<p>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</p>		
<p>Тема «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в процессе урока)</p>	<p>Выбирают правильное место для занятий, подбирают инвентарь и правильную одежду. Составляют индивидуальный план занятий с разной функциональной направленностью. Выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>	<p>Работа на уроке</p>
<p>Раздел «Физическое совершенствование»</p>		
<p>«Лёгкая атлетика» (14 ч)</p>		
<p>Тема «Беговые упражнения» (10 ч)</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	<p>Самостоятельные работы (демонстрация техники)</p>

	<p>Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	<p>выполнения), выполнение контрольных нормативов</p>
<p>Тема «Прыжковые упражнения» (2 ч)</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжков в длину, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать технику прыжков на технику выполнения.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжков в высоту, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать технику прыжков на технику выполнения.</p>	
<p>Тема «Метания» (2 ч)</p>	<p>Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной</p>	

	деятельности.	
«Спортивные игры» (27 ч)		
Тема «Баскетбол» (8 ч)	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение контрольных нормативов
Тема «Волейбол» (10 ч)	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими</p>	

	<p>эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	
<p>Тема «Мини-футбол» (9 ч)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	
<p>«Лыжная подготовка» (13 ч.)</p>		

<p>Тема «Лыжная подготовка» (13 ч.)</p>	<p>Описываю технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Выполняют контрольные упражнения.</p>	<p>Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение контрольных нормативов</p>
<p>«Гимнастика» (14 ч)</p>		
<p>Тема «Гимнастика» (14 ч)</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют упражнения для развития гибкости. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>	<p>Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение контрольных нормативов</p>

	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>	
Тема «Плавание» (в процессе урока)	<p>Изучают историю развития плавания. Изучают стили плавания.</p> <p>Изучают правила безопасного поведения на водоёмах и в бассейне.</p> <p>Используют полученные знания при самостоятельной работе.</p>	Ответы на уроке
Тема «Самбо» (в процессе урока)	<p>Изучают историю развития самбо.</p> <p>Осваивают приёмы страховки и само страховки в самбо</p> <p>Осваивают технику борьбы самбо</p>	
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)		
Тема «Подготовка к выполнению видов испытаний» (в процессе урока)	<p>Планируют и умеют самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче нормативов комплекса ВФСК «ГТО».</p>	Выполнение контрольных нормативов
Контрольная работа		
Стартовая контрольная работа (1 ч)	<p>Слушают инструктаж. Выполняют контрольную работу</p>	Выполнение контрольной работы
Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа (1 ч)	<p>Слушают инструктаж. Выполняют контрольную работу</p>	Выполнение контрольной работы

9 класс (66 часов)

Тема раздела программы, количество	Характеристики основных видов учебной деятельности учащихся	Контроль, практическая часть
---	--	-------------------------------------

отводимых учебных часов		
Раздел «Основы знаний»		
Тема «Основы знаний» (в процессе урока)	<p>Самостоятельно организуют и проводят пешие туристические походы.</p> <p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Руководствуясь правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Готовиться осмысленно, относиться к изучаемым двигательным действиям.</p> <p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризуют основные приёмы массажа. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p> <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>	Ответы на уроке
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»		
Тема «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в процессе урока)	<p>Выбирают правильное место для занятий, подбирают инвентарь и правильную одежду.</p> <p>Составлять индивидуальный план занятий с разной функциональной направленностью.</p> <p>Выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля.</p>	Работа на уроке

Раздел «Физическое совершенствование»

«Лёгкая атлетика» (14 ч)

<p>Тема «Беговые упражнения» (9 ч)</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение контрольных нормативов</p>
<p>Тема «Прыжковые упражнения» (2 ч)</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжков в длину, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику прыжков на технику выполнения.</p>	
<p>Тема «Метания» (3 ч)</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	

	Демонстрируют технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.	
«Спортивные игры» (23 ч)		
Тема «Баскетбол» (8 ч)	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение контрольных нормативов
Тема «Волейбол» (8 ч)	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>	

	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	
<p>Тема «Мини-футбол» (7 ч)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	
<p>«Лыжная подготовка» (13 ч.)</p>		
<p>Тема «Лыжная подготовка» (13 ч.)</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов,</p>	<p>Самостоятельные работы (демонстрация техники)</p>

	<p>соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения.</p>	<p>выполнения), выполнение контрольных нормативов</p>
<p>«Гимнастика» (14 ч)</p>		
<p>Тема «Гимнастика» (14 ч)</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Владеют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Используют упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Используют упражнения для развития гибкости.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p>	<p>Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение контрольных нормативов</p>

	Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
Тема «Плавание» (в процессе урока)	Изучают историю развития плавания. Изучают стили плавания. Изучают правила безопасного поведения на водоёмах и в бассейне. Используют полученные знания при самостоятельной работе.	Ответы на уроке
Тема «Самбо» (в процессе урока)	Изучают историю развития самбо. Осваивают приёмы страховки и само страховки в самбо Осваивают технику борьбы самбо	
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)		
Тема «Подготовка к выполнению видов испытаний» (в процессе урока)	Планируют и умеют самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».	Выполнение контрольных нормативов
Контрольная работа		
Стартовая контрольная работа (1 ч)	Слушают инструктаж. Выполняют контрольную работу	Выполнение контрольной работы
Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа (1 ч)	Слушают инструктаж. Выполняют контрольную работу	Выполнение контрольной работы

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

В результате изучения курса Физическая культура 5 класса учащиеся **научатся:**

в сфере предметных результатов:

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки).

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, 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;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов:

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной

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

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов:

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов:

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений;
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов:

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В результате изучения курса Физическая культура 6 класса учащиеся **научатся:**

в сфере предметных результатов:

- понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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;
- проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- овладеть системой знаний по истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- выполнять комплексы оздоровительных упражнений;

- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,
- уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- 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;
- оценивать и объективно соотносить с общепринятыми нормами и нормативами показатели своего физического развития;
- 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 правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- бегать в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- Выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- 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);
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- 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;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- понимать роль 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.

в сфере личностных результатов

- знать о особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями;
- проводить и организовывать занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлять индивидуальные занятия в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- 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;
- уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- выполнять учебный проект.

в сфере метапредметных результатов

- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- анализировать сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- 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.

в сфере личностных результатов

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

- формировать портфолио учебных достижений.
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

В результате изучения курса Физическая культура 7 класса учащиеся **научатся:**

в сфере предметных результатов

- овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании.
- проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели;
- отбирать комплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;
- организовывать самостоятельные систематических занятий

физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств;
- измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации;
- использовать закалывающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний.

в сфере метапредметных результатов:

- планировать пути достижения целей, 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;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- 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;

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
- выполнять после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 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;
- 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;
- контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) способностей и вести дневник самонаблюдения;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 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.

В результате изучения курса Физическая культура 8 класса учащиеся **научатся:**

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- производить 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;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть 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.

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- 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;
- 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;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для

себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

в сфере личностных результатов

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики

заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- 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;

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- 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 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- 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;
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- вести дневник самонаблюдений;

- 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.

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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;
- 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;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

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

в сфере метапредметных результатов

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой

спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

в сфере личностных результатов

- узнать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность 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;
- проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- уметь 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;

- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

В результате изучения курса Физическая культура 9 класса учащиеся **научатся:**

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- производить 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;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и

соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- 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;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностях организма и физической подготовленности;
- 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;

- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;
- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма, и физическую подготовленность;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- организовывать и проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения

учебных и познавательных задач;

- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

в сфере личностных результатов

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных

занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- 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;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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;
- выполнять проект;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- 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;

- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

в сфере метапредметных результатов

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической

подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

в сфере личностных результатов

- узнать историю физической культуры своего народа: физическая культура и олимпийское движение в России (СССР), воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность 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;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь 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;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

Виды контроля и возможные варианты его проведения

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. С целью отследить освоение учащимися программы по физической культуре проводится контроль знаний:

- Текущий контроль. Сюда относится оценка техники выполнения изученных элементов, проверка соответствующих знаний в виде устных опросов, опросов в тестовой форме. Составление комплекса упражнений из современных оздоровительных систем;
- Тематический контроль предполагает сдачу нормативов после освоения каждой темы курса физическая культура, написание докладов, рефератов, составление презентаций;
- Промежуточная аттестация по физической культуре проводится по итогам учебного года в форме тестирования уровня физической подготовленности.

МБОУ "Хабаровская СОШ"

Критерии оценки (отметки) результатов

Уровни учебных достижений учащихся	Нормы оценки предметных результатов	Оценка результатов и отметка
Базовый	<p>По основам знаний</p> <p>Учащийся самостоятельно и логически воспроизводит основную часть учебного материала.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Понимает учебный материал, приводит примеры, использует полученные знания и умения в стандартных учебных ситуациях. <p>По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Соблюдает требования техники безопасности на уроках. – С помощью учителя и учащихся выполняет двигательные действия, в основном правильно. <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Выполняет организацию мест занятий, подбор инвентаря в соответствии с инструкцией учителя. – Может самостоятельно и обоснованно выбирать упражнения на развитие конкретных физических способностей. 	<p>Удовлетворительно</p> <p>Отметка «3»</p>
Повышенный	<p>По основам знаний.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Владеет глубокими знаниями по предмету физическая культура, оперирует ими в различных учебных ситуациях. - Умеет находить и анализировать дополнительную информацию в области физической культуры и спорта. <p>По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно выполняет физические упражнения, владеет техникой двигательного действия, допуская при этом незначительные отклонения. <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно осуществляет физкультурно-оздоровительную деятельность. 	<p>Хорошо</p> <p>Отметка «4»</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрирует владение комплексом упражнений. - Организует место занятий, подбирает и применяет инвентарь в конкретных условиях. - Умеет контролировать и оценивать задания. 	
Высокий	<p>По основам знаний.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности учебного материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта. - Умеет находить и анализировать дополнительную информацию об изучаемых объектах. <p>По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Уверенно выполняет двигательное действие в соответствие с правилами и поставленными задачами. <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. - При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подбирать инвентарь и обосновывать его применение в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать их. 	<p>Отлично</p> <p>Отметка «5»</p>
Низкий	<p>По основам знаний.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Имеет отдельные представления по предмету (о правилах, понятиях, фактах, терминах). - Приводит примеры, аргументы, несоответствующие учебной задаче или с помощью учителя. <p>По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет элементарные приемы действий, с грубыми ошибками в основе техники упражнения, выполняет технические элементы с помощью учителя, с нарушением темпа и ритма движения. 	<p>Неудовлетворительно</p> <p>Отметка «2»</p>

	<p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспроизводит учебный материал с помощью учителя, может выполнить некоторые упражнения утренней, атлетической и ритмической гимнастики. - Подбирает место занятия и инвентарь, не соответствующий содержанию занятия. - Слабо понимает технику безопасности и правила поведения на занятиях физической культурой. 	
--	---	--

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, используется как устный опрос, так и тестовые задания. При устном ответе учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

При тестовых заданиях, учитывается % правильных ответов:

50-64% - ставится отметка «3»;

65-79% - «4»;

≥ 80% - «5».

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств, принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не

планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

Оценка контрольных работ

Контрольные работы по физической культуре представлены в виде выполнения контрольных нормативов из разных разделов. За каждый выполненный норматив, в соответствии с показанным результатом, выставляется отметка. Она определяется по таблицам контрольных нормативов.

При подсчёте отметок за нормативы, определяется средний балл. Исходя из него, выставляется итоговая отметка за контрольную работу.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности, отметки за контрольную работу. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Контрольные нормативы сдают наравне с учащимися, отнесённых к основной группе.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Учащиеся имеющие освобождения на определённый период времени, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний» на данный период.

МБОУ "Хабаровская"

**Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение
образовательного процесса**

1. Учебное оборудование

№	Название наименования	Кол-во
1.	Мат	14 шт.
2.	Скакалка	20 шт.
3.	Конь	1 шт.
4.	Козёл	2 шт.
5.	Волейбольный мяч	4 шт.
6.	Баскетбольный мяч	6 шт.
7.	Футбольный мяч	3 шт.
8.	Мини-футбольный мяч	6 шт.
9.	Рулеткам 7,5 м	1шт
10.	Секундомер	2 шт.
11.	Комплект лыж	15 шт.
12.	Гимнастическая скамья	3 шт.
13.	Гимнастическая стенка	7 шт.
14.	Гимнастический мостик	2 шт.
15.	Комплексный зал 16*8	
16.	Футбольное поле 90*45	
17.	Мини-футбольное поле	
18.	Волейбольное поле	
19.	Теннисный стол	3 шт.
20.	Перекладина	2 шт.
21.	Гимнастические брусья	1 шт.
22.	Набивные мячи 0,5 кг	10 шт.
23.	Набивные мячи 1 кг	2 шт.

24.	Набивные мячи 2 кг	2 шт.
25.	Набивные мячи 4 кг	2 шт.
26.	Тренажёр комплексный	2 шт.
27.	Беговая дорожка	1 шт.
28.	Муляжи гранат	6 шт.
29.	Мяч 150 гр	6 шт.

2. Учебно-методическое обеспечение

1. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др, Физическая культура 5 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2014.
2. В.И.Лях, Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных организаций под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014.
3. В.И.Лях, Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных организаций под редакцией В.И.Ляха, Москва «Просвещение» 2014.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: «Учитель», 2016.
5. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/под ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2014

3. Электронные ресурсы

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.amfr.ru/>

<http://www.uchportal.ru/>

МБОУ "Хабаровская СОШ"