


Отдел образования Администрации Каргапольского района Курганской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Чашинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза И.А.
Малышева»

«Рассмотрена»
на заседании Педагогического
совета, протокол
от «31» 08 2020г № 1

«Согласована»
заместитель директора по УВР
Л.В. Дегтярева

«Утверждена»
Приказ от
«01» 09 2020г № 57/4
Директор школы
Н.Н. Беркутова



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 5-9 классов

Срок реализации рабочей программы – 5 лет

Составитель: Амосенко Н.П.
учитель физической культуры, высшей категории
МКОУ «Чашинская СОШ им. И.А. Малышева»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5 - 9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Чашинской средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза И.А. Малышева» (Приказ №57/2 от 01.09.2020г) .

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета "Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета "Физическая культура" на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 102 ч в каждом классе).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

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

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие

ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности "другого" как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

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

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

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

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе будет продолжена работа по формированию и развитию основ

читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа "потребного будущего".

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

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий - концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия	
Вид действия	Обучающийся сможет:
1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> • анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; • выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; • ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; • обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных	<ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; • обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

задач.	<ul style="list-style-type: none"> • составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; • описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; • планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	<ul style="list-style-type: none"> • определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; • работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.	<ul style="list-style-type: none"> • определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; • обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; • принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; • самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и

<p>познавательной.</p>	<p>находить способы выхода из ситуации неуспеха;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических, эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).
<p>Познавательные универсальные учебные действия</p>	
<p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; • выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; • выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; • строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; • строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; • излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; • самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); • выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные/наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ; • делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
<p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных</p>	<ul style="list-style-type: none"> • обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения; • создавать вербальные, вещественные и информационные модели с

задач.	<p>выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;</p> <ul style="list-style-type: none"> • преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область; • переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; • строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; • строить доказательство: прямое, косвенное, от противного; • анализировать/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
3. Смысловое чтение.	<ul style="list-style-type: none"> • находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); • ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; • устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; • резюмировать главную идею текста; • преобразовывать текст, "переводя" его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный - учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction); • критически оценивать содержание и форму текста.
4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.	<ul style="list-style-type: none"> • определять свое отношение к природной среде; • анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов; • проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций; • прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; • распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; • выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.	<ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; • осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; • формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; • соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.
Коммуникативные универсальные учебные действия	
Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную	<ul style="list-style-type: none"> определять возможные роли в совместной деятельности; - играть определенную роль в совместной деятельности; - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; - корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); - критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; - предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; - выделять общую точку зрения в дискуссии; - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; - организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.); - устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
<p>Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т.д.); - представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; - создавать письменные "клишированные" и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств; - использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления; - использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; - делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
<p>Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ).</p>	<ul style="list-style-type: none"> целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; - выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи; - использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том

	числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
	- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
	- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:
формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

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

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

Планируемые результаты

Выпускник научится:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> - <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i> - <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i> - <i>вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i> - <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и</i>

<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<p><i>туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i> - <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i> - <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> - <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i> - <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";</i> - <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i>
--	---

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы с учётом рабочей программы воспитания.

№ п/п	Тема	Количество часов по классам					Вопросы рабочей программы воспитания
		5	6	7	8	9	
Базовая часть (часов)		75	75	75	75	75	
1	Знания о физической культуре	В процессе учебных занятий					формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни
2	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности	В процессе учебных занятий					
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	
4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21	
5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	
6	Спортивные игры (волейбол, баскетбол и тд)	18	18	18	18	18	
Вариативная часть (часов) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта).		27	27	27	27	27	
Общее количество часов		102	102	102	102	102	
Всего:		510 часов					

5 класс

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
Тема раздела (часов) Лёгкая атлетика (21ч)				
1	1	Инструктаж по Т.Б. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м, Развитие скоростных качеств.		
2	2	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м. Развитие скоростных качеств		
3	3	Скоростной бег до 40 м. Развитие скоростных качеств Тестирование 3x10м. – развитие координационных возможностей.		
4	4	Тестирование бега на 60 м. Развитие скоростных качеств		
5	5	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места.		
6	6	Совершенствование прыжков в длину с разбега Тестирование подтягивание в висе на перекладине		
7	7	Совершенствование прыжков в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование наклон туловища из положения сидя		
8	8	Совершенствование прыжков в длину с 7 – 9 шагов разбега. Развитие скоростно – силовых качеств.		
9	9	Инструктаж по Т.Б. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно – силовых качеств.		
10	10	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно – силовых качеств. Тестирование на пресс.		
11	11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие скоростно – силовых качеств.		
12	12	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие скоростно – силовых качеств.		
13	13	Инструктаж по Т.Б. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Развитие выносливости.		
14	14	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Развитие выносливости.		
15	15			
16	16	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 13 минут. Развитие выносливости		
17	17			
18	18	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 14 минут. Развитие выносливости		
19	19			
20	20	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие выносливости.		
21	21	Контрольный урок. Кросс по пересеченной местности - 1500 м. Развитие выносливости		
Тема раздела (часов) Спортивная игра Футбол (6 ч.)				
22	1	Инструктаж по Т.Б. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.		
23	2	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.		
24	3	Удары по воротам на точность.		

25	4	Комбинация из освоенных элементов. Игра в футбол.		
26	5	Техника выполнения различных вариантов пасов.		
27	6	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.		
Тема раздела (часов) Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)				
28	1	Инструктаж по Т.Б. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.		
29	2	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Кувырок вперед с места. Развитие координационных способностей.		
30	3	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Кувырок вперед с трёх шагов. Развитие координационных способностей.		
31	4	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Кувырок вперед с места, кувырок назад. Развитие координационных способностей.		
32	5	Упражнения в равновесии. Перекат стойка на лопатках (девочки), стойка на голове и руках (мальчики).		
33	6	Упражнения в равновесии. Перекат стойка на лопатках (девочки), стойка на голове и руках (мальчики).		
34	7	Упражнения в равновесии. Комбинация из освоенных элементов. «Мост» из положения, лежа на спине.		
35	8	Комбинация из освоенных акробатических элементов.		
36	9	Комбинация из освоенных акробатических элементов.		
37	10	Контрольный урок. Комбинация из освоенных акробатических элементов		
38	11	Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в вися.		
39	12	Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в вися – контроль		
40	13	Опорный прыжок. Вскок упор присев, соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.		
41	14	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей.		
42	15	Контрольный урок. Техника выполнения опорного прыжка - ноги врозь. Развитие силовых способностей.		
43	16	Строевые упражнения. Тестирование сгибание разгибание рук в упоре. Развитие силовых способностей.		
44	17	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке в тройках. Развитие координационных способностей.		
45	18	Строевые упражнения. Тестирование прыжки со скакалкой за 1 минуту. Развитие координационных способностей.		
46	19	Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей.		
47	20	Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Развитие силовых способностей.		
48	21	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей.		

Тема раздела (часов)		Лыжная подготовка (18 ч)		
49	1	Вводный. Инструктаж на уроках лыжной подготовки. Нормативы, требования к по лыжной подготовке. Температурный режим. Подбор лыжного инвентаря.		
50	2	Построение, повороты. Попеременный, одновременный двухшажный лыжные ходы.		
51	3			
52	4	Построение, повороты. Попеременный, одновременный двухшажный лыжные ходы. <i>Контроль – техники попеременного двухшажного лыжного хода.</i>		
53	5	Бесшажный одновременный лыжный ход (техника работы рук). Прохождение дистанции 1км. с применением изученных ходов.		
54	6			
55	7	Бесшажный одновременный лыжный ход (техника работы рук). <i>Контроль техники одновременного двухшажного хода</i>		
56	8	Подъём «ёлочкой» на склон. Техника спусков со склона. Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью с применением лыжных ходов.		
57	9			
58	10			
59	11	<i>Контроль – техники выполнения подъёма «ёлочкой» на склон.</i> Техника спусков со склона. Прохождение дистанции 2 км, развитие общей выносливости.		
60	12	Техника подъёмов и спусков со склона. Торможение «плугом» Прохождение дистанции 2,5 км. со средней скоростью с применением лыжных ходов.		
61	13			
62	14	Техника подъёмов и спусков со склона. Торможение «плугом» Прохождение дистанции 2,5 км. со средней скоростью с применением лыжных ходов. <i>Контроль техники одновременного бесшажного хода.</i>		
63	15	Прохождение дистанции 3 км. с переменной скоростью с применением изученных лыжных ходов.		
64	16			
65	17			
66	18	Контрольный забег: лыжные гонки 1000 м. (старт раздельный)		
Тема раздела (часов)		Спортивные игры Волейбол (12 ч)		
67	1	Инструктаж по Т.Б. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.		
68	2	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. <i>Контроль техники выполнения стойки и перемещений игрока.</i>		
69	3	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд на месте и после перемещения вперед.		
70	4			
71	5	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд на месте и после передачи вперед.		
72	6	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками.		
73	7	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд на месте, после передачи вперед и через сетку.		
74	8	Прием мяча двумя руками снизу.		

75	9	Прием и передача мяча в парах через сетку.		
76	10	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки.		
77	11	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.		
78	12	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.		
Тема раздела (часов) Лёгкая атлетика (18ч)				
79	1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м. Развитие скоростных качеств.		
80	2	Высокий старт. Скоростной бег до 60 м. Тестирование 3x10м.		
81	3	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование - наклон туловища вперёд из положения стоя.		
82	4	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в длину с разбега. Тестирование - прыжок в длину с места. Развитие скоростно – силовых качеств.		
83	5	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование - подтягивание в висе на перекладине		
84	6	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно – силовых качеств.		
85	7	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно – силовых качеств.		
86	8	Инструктаж по Т.Б. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие скоростно – силовых качеств.		
87	9	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Развитие скоростно – силовых качеств. Эстафеты с элементами метания, прыжков.		
88	10	Инструктаж по ТБ. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Равномерный бег до 10 минут. Развитие выносливости.		
89	11	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости.		
90	12			
91	13	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Равномерный бег до 13 минут. Развитие выносливости.		
92	14			
93	15	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Равномерный бег до 14 минут. Развитие выносливости		
94	16			
95	17	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000 м. Развитие выносливости.		
96	18	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000		
Тема раздела (часов) Спортивные игры. Баскетбол (6 ч.)				
97	1	Инструктаж по Т.Б. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения. Ведение, ловля мяча двумя руками на месте в парах.		
98	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Развитие координационных качеств.		

99	3	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Развитие координационных качеств.		
100	4	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных качеств.		
101	5	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Развитие координационных качеств.		
102	6	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		

9 класс Календарно - тематическое планирование

№ п/п	№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
Тема раздела (часов)		Лёгкая атлетика (15ч)		
1	1	Спринтерский бег, Эстафетный бег, низкий старт, бег от 30до 40 м. Инструктаж по Т.Б.		
2	2	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег с ускорением от79 до 80 м КДП – бег 30 м.		
3	3	Спринтерский. Эстафетный бег. Скоростной бег до 80 м. КДП – челночный бег 3x10 м.		
4	4	Спринтерский. Эстафетный бег. Скоростной бег до 80 м. КДП – 60 м.		
5	5	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Тестирование бега 100м.		
6	6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Инструктаж по Т.Б.		
7	7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.		
8	8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча – тестирование.		
9	9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» - тестирование. Метание малого мяча.		
10	10	Инструктаж по Т. Б. Бег на средние дистанции		
11	11	Бег на средние дистанции. Тестирование бега 1000м.		
12	12	Бег на средние дистанции. Тестирование бега 1500м.- девочки; 2000м - мальчики		
13	13	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (кроссовая подготовка)		
14	14	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (кроссовая подготовка)		
15	15	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (кроссовая подготовка). Тестирование бега 2000м – девочки,		

		3000м – мальчики.		
Тема раздела (часов)		Спортивные игры. Волейбол (12 ч)		
16	1	Стойки, перемещения игрока. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра. КДП - на гибкость. Инструктаж по Т.Б.		
17	2	Стойки, перемещения игрока. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра. КДП – подтягивание.		
18	3	Стойки, перемещения игрока. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
19	4	Стойки, перемещения игрока. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Контроль – техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.		
20	5	Стойки, перемещения игрока. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
21	6			
22	7			
23	8	Стойки, перемещения игрока. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Контроль техники нападающего удара при встречных подачах.		
24	9	Стойки, перемещения игрока. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Контроль техники нижней прямой подачи.		
25	10			
26	11	Стойки, перемещения игрока. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Тестирование - отжимание		
27	12	Стойки, перемещения игрока. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Тестирование – прыжки на скакалке.		
Тема раздела (часов)		Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)		
28	1	Инструктаж по Т.Б. М: длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега; из упора присев стойка на голове и руках силой; равновесие на одной ноге. Д: равновесие на одной ноге; выпад вперёд, кувырок вперёд. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		
29	2			
30	3			
31	4	М: длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега; из упора присев стойка на голове и руках силой; равновесие на одной ноге. Д: равновесие на одной ноге; выпад вперёд, кувырок вперед. ОРУ в движении. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей		
32	5			
33	6			
34	7			
35	8			
36	9	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей - <i>техники выполнения акробатических упражнений</i>		
37	10	Инструктаж по Т.Б. Висы, Упоры, Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.		

38	11	Висы, Упоры, Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Прикладное значение физической подготовки.		
39	12	Висы, Упоры, Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.		
40	13	Висы, Упоры, Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.		
41	14	Висы, Упоры, Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Контроль техники выполнения подъёма переворотом.		
42	15	Висы, Упоры, Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. КДП- подтягивание в висе.		
43	16	Инструктаж по Т.Б. Опорный прыжок Строевые упражнения. Лазание. Развитие скоростно – силовых способностей.		
44	17	Опорный прыжок Строевые упражнения. Лазание. Развитие скоростно – силовых способностей.		
45	18			
46	19	Опорный прыжок Строевые упражнения. Лазание. Развитие скоростно – силовых способностей.		
47	20	Опорный прыжок Строевые упражнения. Лазание. Развитие скоростно – силовых способностей. Контроль техники выполнения опорного прыжка		
48	21	Опорный прыжок Строевые упражнения. Лазание. Развитие скоростно – силовых способностей. Контроль - лазание по канату.		
Тема раздела (часов) Лыжная подготовка (20 ч)				
49	1	Вводный: ТБ на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Попеременный и одновременный двухшажный лыжный ход.		
50	2	Попеременный и одновременный двухшажный, и одновременный одношажный лыжный ход.		
51	3			
52	4	Попеременный и одновременный двухшажный, и одновременный одношажный лыжные ходы. Контроль техники одновременного двухшажного лыжного хода.		
53	5	Одновременный одношажный лыжный ход (стартовый вариант) Прохождение дистанции 2км.- контроль		
54	6	Одновременный одношажный лыжный ход (стартовый вариант) Контроль техники одновременного одношажного лыжного хода (стартовый вариант)		
55	7	Изучение нового материала. Попеременный четырёхшажный лыжный ход. Прохождение дистанции 2км.		
56	8	Попеременный четырёхшажный лыжный ход. Прохождение дистанции 2,5 км.		
57	9			
58	10	Техника попеременного четырёхшажного лыжного хода – контроль. Прохождение дистанции 2,5 км.		
59	11	Переход с попеременного хода на одновременный ход. Спуски и		

60	12	подъёмы, торможение.		
61	13	Переход с попеременного хода на одновременный ход. Спуски и подъёмы, торможение.		
62	14			
63	15	Переход с попеременного хода на одновременный ход. Контроль – Прохождение дистанции 3 км. с применением лыжных ходов.		
64	16	Техника изученных лыжных ходов, подъёмов, спусков, торможения. Прохождение дистанции 4 км.		
65	17			
66	18	Техника изученных лыжных ходов, подъёмов, спусков, торможения. Прохождение дистанции до 5 км.		
67	19			
68	20	Техника изученных лыжных ходов, подъёмов, спусков, торможения. Прохождение дистанции до 5 км.		
Тема раздела (часов) Спортивные игры Баскетбол (10 ч)				
69	1	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игрока. Приёмы передач, бросков, ведения. Позиционное нападение.		
70	2	Стойки и передвижения игрока. Приёмы передач, бросков, ведения. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.		
71	3			
72	4	Стойки и передвижения игрока. Приёмы передач, бросков, ведения. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.		
73	5			
74	6	Стойки и передвижения игрока. Приёмы передач, бросков, ведения. Позиционное нападение и личная защита. Развитие координационных способностей.		
75	7			
76	8	Стойки и передвижения игрока. Приёмы передач, бросков, ведения. Позиционное нападение и личная защита. Развитие координационных способностей.		
77	9			
78	10			
Тема раздела (часов) Лёгкая атлетика (16ч)				
79	1	Спринтерский, эстафетный бег. Низкий старт, бег от 30 до 40 м. Инструктаж по Т.Б.		
80	2	Спринтерский, эстафетный бег. Бег с ускорением от 70 до 80 м. <i>Тестирование - бег 30 м</i>		
81	3	Спринтерский, эстафетный бег. Скоростной бег до 80 м <i>Тестирование – челночный бег 3x10м</i>		
82	4	Спринтерский, эстафетный бег. Скоростной бег до 80 м <i>Тестирование- бег на 60 м.</i>		
83	5	Спринтерский, эстафетный бег. Скоростной бег <i>Тестирование- бег на 100 м.</i>		
84	6	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча		
85	7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Развитие скоростно – силовых качеств.		
86	8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» Метание малого мяча. <i>Тестирование - метание мяча на дальность</i>		
87	9	Т.Б. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». <i>Тест – прыжок в длину.</i>		

	перекладине						
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

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

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8

	лёжа						
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

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

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5

8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290