

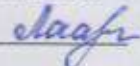
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11»

Рассмотрено на заседании МО
политехнического цикла

Протокол № 1

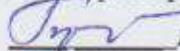
«29» августа 2019 г.

Руководитель МО

Лаас Л.Ф. 

Согласовано

зам. директора по УВР

 Губкина Т.П.

«30» августа 2019 г.

Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

для 5-9 классов

срок реализации программы: 5 лет



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №11»

Демидова Т.А.

«02» сентября 2019 г.

Составители:

Попов Иван Александрович,
учитель физической культуры
без квалификационной категории
МБОУ «СОШ №11»;

Пояснительная записка

Программа составлена на основе на основе требований к результатам освоения ООП ООО (ФГОС ООО) с учетом программ, включенных в ее структуру.

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Предметная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Основные задачи реализации содержания:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество учебных недель	34	34	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3	3	3	3
Количество часов в год, ч	102	102	102	102	102

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень¹:

Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я.	Физическая культура	5-7	Издательство "Просвещение"
Лях В.И.	Физическая культура	8-9	Издательство "Просвещение"

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Общие предметные результаты освоения программы

В результате изучения предмета у учащихся будет сформировано понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Произойдет 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

¹Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018 г. N 345 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных

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;

Учащиеся приобретут опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоят умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогатят опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга произойдет:

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- Для 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, речи-двигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

5 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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).
- осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- 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.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕГУЛЯТИВНЫЕ

Ученик научится

- умению самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; ☐выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Ученик научится

- 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.
- 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.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Ученик научится

- 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.
- 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ученик научится:

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

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- 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
- *Ученик получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) АКТИВНОСТИ

Ученик научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. *Ученик получит возможность научиться:*
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью
- разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

6 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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).
- осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии,

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

РЕГУЛЯТИВНЫЕ

Ученик научится

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

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Ученик научится

- 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.
- 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;
- 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.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Ученик научится

- 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.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен)

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ученик научится:

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий

Ученик получит возможность научиться:

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

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) АКТИВНОСТИ

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Ученик получит возможность научиться:*
- выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

7 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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).
- осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

РЕГУЛЯТИВНЫЕ

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

- 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.
- 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).

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Ученик научится

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Ученик научится

- 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;

- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ученик научится:

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Ученик получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) АКТИВНОСТИ

Ученик научится:

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Ученик получит возможность научиться:
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Ученик научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся

8 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

РЕГУЛЯТИВНЫЕ

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

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Ученик научится

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Ученик научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся научатся:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Учащиеся получают возможность научиться:

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической

- приемы страховки и само-страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

9 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно
- полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

РЕГУЛЯТИВНЫЕ

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

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Ученик научится

- 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.
- 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.
- 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.

- 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.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Ученик научится

- 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.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащийся научится:

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

- функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Учащийся 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, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
 - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; ☐ проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.
 Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
 Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
 Легкая атлетика. Беговые упражнения.
 Прыжковые упражнения.
 Метание малого мяча.
 Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость Спортивные игры.
 Баскетбол. Игра по правилам.
 Волейбол. Игра по правилам.
 Футбол. Игра по правилам.
 Прикладная-ориентированная подготовка.
 Прикладные-ориентированные упражнения.
 Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
 Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
 Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
 Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол.
 Развитие быстроты, силы, выносливости.

5 класс (102ч)

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Легкая атлетика	21		21		
2.	Баскетбол	19		19		
3.	Гимнастика	18		18		
4.	Лыжи	18		18		
5.	Волейбол	20		20		
6.	Футбол	6		6		

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА –

- изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;
- выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;
- выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- применять упражнения метания для развития физических качеств;
- описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;
- выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми

- соблюдать правила и технику безопасности;
- применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;
- освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
- освоить и соблюдать правила соревнований;
- выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;
- измерять результаты и помогать их оценивать;
- оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий

БАСКЕТБОЛ

- Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры в баскетбол;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
- осуществлять судейство игры;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

ГИМНАСТИКА

- Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;
- описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;
- составлять простейшие комбинации упражнений
- освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
- освоить и соблюдать правила соревнований;
- выполнять контрольные нормативы по гимнастике;
- Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- измерять результаты и помогать их оценивать;
- оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий

ЛЫЖИ

- Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;
- описать технику изучаемых лыжных ходов;
- моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;
- применять правила оказания помощи при обморожении и травмах.

ВОЛЕЙБОЛ

- Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры в волейбол;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно

- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
- осуществлять судейство игры;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

ФУТБОЛ

- Изучить историю футбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры в футбол;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
- осуществлять судейство игры;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

6 класс (102ч)

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Легкая атлетика	21		21		
2.	Баскетбол	19		19		
3.	Гимнастика	18		18		
4.	Лыжи	18		18		
5.	Волейбол	16		16		
6.	Гандбол	5		5		
7.	Футбол	5		5		

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;
- выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;
- выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- применять упражнения метания для развития физических качеств;
- описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;
- выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями
- соблюдать правила и технику безопасности;
- применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;
- освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
- соблюдать правила соревнований;

- выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;
- измерять результаты и помогать их оценивать;
- оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий

БАСКЕТБОЛ

- Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры в баскетбол;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
- осуществлять судейство игры;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

ГИМНАСТИКА

- Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;
- описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;
- составлять простейшие комбинации упражнений
- освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
- освоить и соблюдать правила соревнований;
- выполнять контрольные нормативы по гимнастике;
- измерять результаты и помогать их оценивать;
- оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий

ЛЫЖИ

Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
 соблюдать правила и технику безопасности;
 выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;
 описать технику изучаемых лыжных ходов;
 моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;
 применять правила оказания помощи при обморожении и травмах

ВОЛЕЙБОЛ

- Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры волейбол;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
- осуществлять судейство игры;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

ГАНДБОЛ

- Изучить историю гандбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры в гандбол;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
- осуществлять судейство игры;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

ФУТБОЛ

- Изучить историю футбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры в футбол;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
- осуществлять судейство игры;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

7 класс (102ч)

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Легкая атлетика	21		21		
2.	Баскетбол	19		19		
3.	Гимнастика	18		18		
4.	Лыжи	18		18		
5.	Волейбол	16		16		
6.	Гандбол	5		5		
7.	Футбол	5		5		

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;
- выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;
- выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- применять упражнения метания для развития физических качеств;
- описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;
- выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями, метаниями

- соблюдать правила и технику безопасности;
- применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;
- освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
- освоить и соблюдать правила соревнований;
- выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;
- измерять результаты и помогать их оценивать;
- оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий.

БАСКЕТБОЛ

- Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры в баскетбол;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
- осуществлять судейство игры;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

ГИМНАСТИКА

- Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;
- описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;
- составлять простейшие комбинации упражнений
- освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
- освоить и соблюдать правила соревнований;
- выполнять контрольные нормативы по гимнастике;
- измерять результаты и помогать их оценивать;
- оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий.

ЛЫЖИ

- Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;
- описать технику изучаемых лыжных ходов;
- моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;
- применять правила оказания помощи при обморожении и травмах

ВОЛЕЙБОЛ

- Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры в волейбол;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;

- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

ГАНДБОЛ

- Изучить историю гандбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры в гандболе;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
- осуществлять судейство игры;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

ФУТБОЛ

- Изучить историю футбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры в футбол;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
- осуществлять судейство игры;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

8 класс (102ч)

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. ¹ раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Легкая атлетика	21		21		
2.	Баскетбол	14		14		
3.	Гимнастика	18		18		
4.	Лыжи	18		18		
5.	Волейбол	13		13		
6.	Гандбол	5		5		
7.	Футбол	5		5		
8.	Элементы единоборств	8		8		

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений.
- описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;
- выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;

- описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно;
- выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- применять упражнения метания для развития физических качеств;
- описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;
- выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями
- соблюдать правила и технику безопасности;
- применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;
- освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
- освоить и соблюдать правила соревнований;
- выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;
- измерять результаты и помогать их оценивать;
- оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой

БАСКЕТБОЛ

- Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры в баскетбол;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
- осуществлять судейство игры.

ГИМНАСТИКА

- Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;
- описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;
- составлять простейшие комбинации упражнений
- освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
- освоить и соблюдать правила соревнований;
- выполнять контрольные нормативы по гимнастике;
- измерять результаты и помогать их оценивать;
- оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
- описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;
- составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости.

ЛЫЖИ

- раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья;
- соблюдать технику безопасности;
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;

- применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах; изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;
- выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;
- описать технику изучаемых лыжных ходов;
- моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;
- применять правила оказания помощи при обморожении и травмах.

ВОЛЕЙБОЛ

- Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры в волейбол;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
- осуществлять судейство игры.

ГАНДБОЛ

- Изучить историю гандбол и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры в гандбол;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
- осуществлять судейство игры.

ФУТБОЛ

- Изучить историю футбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры в футбол;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
- осуществлять судейство игры.

ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ

- Влияние занятий единоборствами на организм занимающегося.
- История развития европейских видов единоборств (в том числе Национальных русских и самбо). Элементарные технические действия: стойки и дистанции, передвижения и т.д.
- Оценивание технических приемов. Запрещенные приемы в дзюдо и самбо. Захваты и запрещенные захваты в дзюдо и самбо.

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			теорет.	практич.	экскурсион.	контр.

		(блока)	раб.	раб.		раб.
1.	Легкая атлетика	21		21		
2.	Баскетбол	14		14		
3.	Гимнастика	18		18		
4.	Лыжи	18		18		
5.	Волейбол	21		21		
6.	Гандбол	5		5		
7.	Футбол	5		5		

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений.
- описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;
- выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно;
- выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- применять упражнения метания для развития физических качеств;
- описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;
- выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями
- соблюдать правила и технику безопасности;
- применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;
- освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
- освоить и соблюдать правила соревнований;
- выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;
- измерять результаты и помогать их оценивать;
- оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой

БАСКЕТБОЛ

- Изучить историю баскетбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры в баскетбол;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
- осуществлять судейство игры;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

ГИМНАСТИКА

- Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.
- запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;

- соблюдать правила и технику безопасности;
- различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;
- описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;
- составлять простейшие комбинации упражнений
- освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
- освоить и соблюдать правила соревнований;
- выполнять контрольные нормативы по гимнастике;
- измерять результаты и помогать их оценивать;
- описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;
- оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
- составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости

ЛЫЖИ

- раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья;
- соблюдать технику безопасности;
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- знать и соблюдать правила соревнований;
- применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;
- выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;
- описать технику изучаемых лыжных ходов;
- моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;
- применять правила оказания помощи при обморожении и травмах

ВОЛЕЙБОЛ

- Изучить историю волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры в волейбол;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
- осуществлять судейство игры;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

ГАНДБОЛ

- Изучить историю гандбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры в гандбол;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;

- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

ФУТБОЛ

- Изучить историю футбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
- овладеть основными приемами игры в футбол;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
- соблюдать правила и технику безопасности;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
- моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
- осуществлять судейство игры;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Легкая атлетика: Охрана труда на занятиях легкой атлетикой. Овладение техникой спринтерского бега.	1
2.	История легкой атлетики. Высокий старт до 10-15 м.	1
3.	Страницы истории. Высокий старт до 10-15 м.	1
4.	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40м.	1
5.	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40м. Зачет: Бег 60 метров	1
6.	Овладение техникой прыжка в длину.	1
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1
8.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность.	1
9.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность. Зачет прыжок в длину с места.	1
10.	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями на местности.	1
11.	Минутный бег, эстафеты. Зачет: Бег 500 метров.	1
12.	Баскетбол. История баскетбола. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
13.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
14.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
15.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Зачет: Поднимание туловища.	1
16.	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
17.	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой.	1
18.	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой.	1
19.	Бросок одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	1
20.	Бросок одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	1
21.	Бросок мяча с расстояния до корзины - 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча.	1
22.	Бросок мяча с расстояния до корзины - 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча.	1
23.	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
24.	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
25.	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
26.	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	1
27.	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения (5:0)	1
28.	Гимнастика: Охрана труда на занятиях гимнастикой. Освоение строевых упражнений. История гимнастики.	1

31.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1
32.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1
33.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
34.	Слагаемые здорового образа жизни. Сочетание различных положений рук, ног и туловища.	1
35.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	1
36.	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
37.	Вис согнувшись и прогнувшись, смешанные висы. Лазание по канату.	1
38.	Вис согнувшись и прогнувшись, смешанные висы. Лазание по канату.	1
39.	Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	1
40.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	1
41.	Освоение акробатических упражнений.	1
42.	Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости.	1
43.	Кувырок вперед и назад; Стойка на лопатках.	1
44.	Кувырок вперед и назад; Стойка на лопатках.	1
45.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Зачет 5 кувырков вперед.	1
46.	Баскетбол: Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков.	1
47.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков. Игры и игровые задания.	1
48.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1
49.	Лыжи: Охрана труда на занятиях лыжной подготовкой. История лыжного спорта.	1
50.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1
51.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1
52.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1
53.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1
54.	Подъем "Полуёлочкой" Основные правила соревнований.	1
55.	Подъем "Полуёлочкой"	1
56.	Подъем "Полуёлочкой"	1
57.	Торможение "Плугом"	1
58.	Торможение "Плугом"	1
59.	Торможение "Плугом"	1
60.	Повороты переступанием.	1
61.	Повороты переступанием.	1
62.	Повороты переступанием.	1
63.	Передвижение на лыжах 3 км.	1
64.	Передвижение на лыжах 3 км.	1
65.	Передвижение на лыжах 3 км.	1
66.	Передвижение на лыжах 3 км. Бег на лыжах 2 км.	1
67.	Волейбол: История волейбола. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
68.	Основные правила игры в волейбол. Ходьба и бег и выполнение заданий.	1
69.	Ходьба и бег и выполнение заданий. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
70.	Комбинация из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
71.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	1
72.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	1
73.	Игра по упрощенным правилам в мини- волейбол.	1
74.	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
75.	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей.	1
76.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Развитие выносливости.	1
77.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
78.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
79.	Охрана труда на занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. Волейбол:	1

80.	Комбинация из основных элементов: приемов, передач, ударов.	1
81.	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1
82.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	
83.	История гандбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед.	1
84.	Основные правила игры гандбола. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
85.	Комбинация из основных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
86.	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1
87.	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1
88.	Легкая атлетика: Овладение техникой длительного бега. Познай себя.	1
89.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1
90.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1
91.	Круговая тренировка. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег на 1000м.	1
92.	Эстафеты, старты из различных положений. Бег на 1000м.	1
93.	Эстафеты, старты из различных положений. Зачет бег 60 м.	1
94.	Овладение техникой прыжка в высоту. Здоровый образ жизни.	1
95.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены.	1
96.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены. Зачет: Прыжок в длину с места.	1
97.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность.	1
98.	Футбол: История футбола. Стойка, перемещение в стойке.	1
99.	Основные правила игры в футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления.	1
100.	Удары по воротам на точность, попадания мяча в цель. Зачет: Бег 2000м.	1
101.	Комбинация из основных элементов: ведение, удар, прием мяча. Тактика свободного нападения.	1
102.	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	1
Итого		102 часа

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество во часов, ч.
1.	Легкая атлетика: Охрана труда на занятиях легкой атлетикой. Овладение техникой спринтерского бега.	1
2.	История физической культуры. Высокий старт до 15-30 м.	1
3.	Самоконтроль. Высокий старт до 15-30 м.	1
4.	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50м.	1
5.	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50м. Зачет: Бег 60 метров	1
6.	Овладение техникой прыжка в длину.	1
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1
8.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1
9.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Зачет: прыжок в длину с места.	1
10.	Кросс до 15 минут. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
11.	Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Зачет: Бег 500 метров.	1
12.	Баскетбол. Основные приемы игры. Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом.	1
13.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
14.	Комбинации из основных элементов тактики передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении.	1

16.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
17.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой.	1
18.	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
19.	Бросок одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	1
20.	Бросок одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Бросок мяча с расстояния до корзины - 3,60 м.	1
21.	Бросок мяча с расстояния до корзины - 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча.	1
22.	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
23.	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
24.	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
25.	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	1
26.	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения (5:0) без изменения позиции игроков.	1
27.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков.	1
28.	Гимнастика: Охрана труда на уроках гимнастикой. Освоение строевых упражнений. Основная гимнастика.	1
29.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Спортивная гимнастика.	1
30.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
31.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
32.	Режим дня. Утренняя гимнастика. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	1
33.	Освоение и совершенствование висов и упоров. Махом одной толчком другой подъем переворотом в упоре. Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь.	1
34.	Махом одной толчком другой подъем переворотом в упоре. Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь.	1
35.	Махом назад соскок; Соскок с поворотом, размахивание сгибами; вис лежа; вис присев.	1
36.	Развитие скоростно- силовых способностей. Лазание по канату.	1
37.	Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату.	1
38.	Прыжок ноги врозь. Развитие координационных способностей.	1
39.	Выполнить прыжок ноги врозь.	1
40.	Правильная и не правильная осанка. Освоение акробатических упражнений.	1
41.	Два кувырка вперед слитно.	1
42.	Два кувырка вперед слитно.	1
43.	Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя с помощью.	1
44.	Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя с помощью.	1
45.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1
46.	Баскетбол: Первая помощь при травмах. Взаимодействие двух игроков.	1
47.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол. Игры и игровые задания.	1
48.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол. Игры и игровые задания.	1
49.	Лыжи: Охрана труда на уроках лыжной подготовкой. Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1
50.	Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1
51.	Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1
52.	Подъем "ёлочкой"	1
53.	Подъем "ёлочкой"	1
54.	Подъем "ёлочкой"	1
55.	Торможения и повороты упором.	1
56.	Торможения и повороты упором.	1
57.	Прохождение дистанции 3.5 км.	1
58.	Прохождение дистанции 3.5 км.	1
59.	Прохождение дистанции 3.5 км.	1

61.	Игры на лыжах: "Остановка рывком"	1
62.	Игры на лыжах: "Остановка рывком"	1
63.	Игры на лыжах: "Эстафета с передачей палочки"	1
64.	Игры на лыжах: "Эстафета с передачей палочки"	1
65.	Игры на лыжах: "С горки на горку"	1
66.	Игры на лыжах: "С горки на горку"	1
67.	Волейбол: Основные приемы игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
68.	Основные правила игры в волейбол. Ходьба и бег и выполнение заданий.	1
69.	Ходьба и бег и выполнение заданий. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
70.	Комбинация из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
71.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	1
72.	Передача мяча над собой. Процесс совершенствование психомоторных способностей.	1
73.	Развитие координационных способностей.	1
74.	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар мяча после подбрасывания партнером.	1
75.	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар мяча после подбрасывания партнером.	1
76.	Комбинация из основных элементов: приемов, передач, ударов.	1
77.	Закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	1
78.	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападения с изменением позиций.	1
79.	Охрана труда на занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. Волейбол: Знание о спортивной игре.	1
80.	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.	1
81.	Овладение организаторскими умениями. Игра в волейбол.	1
82.	Игра в волейбол.	1
83.	Гандбол: Основные приемы игры в гандбол. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
84.	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
85.	Ловля катающегося мяча. Техника ведения мяча.	1
86.	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1
87.	Бросок мяча сверху, снизу с боку согнутой и выпрямленной рукой.	1
88.	Легкая атлетика: Овладение техникой длительного бега. Режим труда и отдыха.	1
89.	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
90.	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
91.	Развитие выносливости. Кросс до 15 мин. Зачет: Бег 60м.	1
92.	Бег на 1200 м. Метание теннисного мяча с места на дальность в коридоре 5-6 метров.	1
93.	Бег на 1200 м. Метание теннисного мяча с места на дальность в коридоре 5-6 метров.	1
94.	Овладение техникой прыжка в высоту.	1
95.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
96.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
97.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
98.	Футбол: Основные приемы игры в футбол. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1
99.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1
100.	Комбинация из основных элементов: ведение, удар, прием мяча. Удары по воротам. Зачет: Бег 2000м.	1
101.	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
102.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра в футбол.	1

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Легкая атлетика: Охрана труда на занятиях легкой атлетикой. Овладение техникой спринтерского бега.	1
2.	Страницы истории. Высокий старт от 30 до 40 метров.	1
3.	Высокий старт от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
4.	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.	1
5.	Скоростной бег до 60 м. Зачет: Бег 60 метров.	1
6.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность.	1
7.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность отскок от стены с места.	1
8.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность отскок от стены с шага, с двух, трех шагов.	1
9.	Зачет: Прыжок в длину.	1
10.	Развитие скоростно- силовых способностей.	1
11.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1
12.	Баскетбол: Основные приемы игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
13.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1
15.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением соперника. Зачет: Поднимание туловища.	1
16.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении.	1
17.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении.	1
18.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Бросок одной и двумя руками с места и в движении.	1
19.	Бросок одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением.	1
20.	Бросок одной и двумя руками с места и в движении на расстояние до корзины - 4,8 м. Перехват мяча.	1
21.	Бросок одной и двумя руками с места и в движении на расстояние до корзины - 4,8 м. Перехват мяча.	1
22.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
23.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
24.	Позиционное нападение (5:0). Игра по правилам в мини баскетбол.	1
25.	Позиционное нападение (5:0). Игра по правилам в мини баскетбол.	1
26.	Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам в мини баскетбол.	1
27.	Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам в мини баскетбол.	1
28.	Гимнастика: Охрана труда на уроках гимнастики. Художественная гимнастика. Аэробика.	1
29.	Спортивная акробатика. Освоение строевых упражнений.	1
30.	Выполнение команд " Пол-оборота направо!", " Пол-оборота налево!", " Полшага!", "Полный шаг!"	1
31.	Выполнение команд " Пол-оборота направо!", " Пол-оборота налево!", " Полшага!", "Полный шаг!"	1
32.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
33.	Физическое самовоспитание. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
34.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами гантелями, палками.	1
35.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1

	переворотом в упоре на нижнюю жердь.	
37.	Передвижение в висе; махом назад соскок; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упоре на нижнюю жердь.	1
38.	Передвижение в висе; махом назад соскок; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упоре на нижнюю жердь.	1
39.	Освоение опорных прыжков. Прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь. Развитие координационных способностей.	1
40.	Прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь. Развитие скоростно - силовых способностей.	1
41.	Прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь.	1
42.	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в стойку на лопатках.	1
43.	Кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в стойку на лопатках. Развитие гибкости. Разработать комплекс акробатических упражнений.	1
44.	Стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад в стойку на лопатках. Лазание по канату.	1
45.	Стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад в стойку на лопатках. Лазание по канату.	1
46.	Баскетбол: Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
47.	Игра по правилам в мини-баскетбол	1
48.	Игра по правилам в мини-баскетбол	1
49.	Лыжи: Охрана труда на уроках лыжной подготовкой. Одновременный одношажный ход.	1
50.	Одновременный одношажный ход.	1
51.	Одновременный одношажный ход.	1
52.	Одновременный одношажный ход.	1
53.	Подъем в гору скользящим шагом.	1
54.	Подъем в гору скользящим шагом.	1
55.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
56.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
57.	Поворот на месте махом.	1
58.	Поворот на месте махом.	1
59.	Прохождение дистанции 4 км.	1
60.	Прохождение дистанции 4 км.	1
61.	Прохождение дистанции 4 км.	1
62.	Прохождение дистанции 4 км.	1
63.	Прохождение дистанции 4 км.	1
64.	Зачет: Прохождение дистанции 4 км.	1
65.	Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка".	1
66.	Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка". Проект: "Разработать упражнения для закаливания организма."	1
67.	Волейбол: Основные приемы игры в волейбол. Рациональное питание.	1
68.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
69.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	1
70.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	1
71.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	1
72.	Овладение игрой и комплексное развитие психо- моторных способностей.	1
73.	Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Развитие выносливости.	1
74.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча.	1
75.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча.	1
76.	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар.	1

	удар.	
78.	Закрепление тактики свободного нападения. Игра в волейбол.	1
79.	Охрана труда на занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. Волейбол: Позиционное нападение с изменением позиций.	1
80.	Позиционное нападение с изменением позиций. Знания о спортивной игре.	1
81.	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Игра в волейбол.	1
82.	Овладение организаторскими умениями. Игра в волейбол.	1
83.	Гандбол: Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1
84.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля катящегося мяча.	1
85.	Ведение мяча в движении и по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения.	1
86.	Бросок мяча сверху, снизу с боку согнутой и выпрямленной рукой. Перехват мяча игра. Игра вратаря.	1
87.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по правилам мини-гандбол.	1
88.	Легкая атлетика: Овладение техникой длительного бега. Вредные привычки. Допинг.	1
89.	Бег в равномерном темпе: до 20 мин., до 15 мин.	1
90.	Бег в равномерном темпе: до 20 мин., до 15 мин.	1
91.	Бег на 1500 м. Зачет Бег 60 метров.	1
92.	Бег на 1500 м. Метание мяча весом 150 г. с места на дальность.	1
93.	Метание мяча весом 150 г. с места на дальность. Кросс до 15 мин.	1
94.	Метание мяча весом 150 г. с места на дальность. Кросс до 15 мин.	1
95.	Бросок набивного мяча двумя руками. Овладение техникой прыжка в высоту.	1
96.	Бросок набивного мяча двумя руками. Совершенствования прыжков в высоту.	1
97.	Бросок набивного мяча двумя руками. Совершенствования прыжков в высоту.	1
98.	Футбол: Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1
99.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
100.	Ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущий и не ведущей ногой.	1
101.	Овладение техникой ударов по воротам. Комбинация из основных элементов: ведение, удар, прием мяча.	1
102.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра в футбол.	1
103.	Итого	102 часа

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количес во часов, ч.
1.	Легкая атлетика: Охрана труда на занятиях легкой атлетикой. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.	1
2.	Низкий старт до 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
3.	Низкий старт от 70 до 80 м. Представление о темпе, скорости и объема легкоатлетических упражнений.	1
4.	Низкий старт до 70 м. Правила самоконтроля и гигиены.	1
5.	Низкий старт до 70 м. Зачет: Бег 60 метров.	1
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метания малого мяча в цель на дальность.	1
7.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метания малого мяча в цель на дальность.	1
8.	Развитие скоростно-силовых способностей. Зачет: Прыжок в длину.	1
9.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Измерение результатов.	1
10.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подача команд.	1
11.	Гандбол: Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1

13.	Тактика бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.	1
14.	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование тактики игры.	1
15.	Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.	1
16.	Баскетбол: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.	1
17.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1
18.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1
19.	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Зачет: Поднимание туловища.	1
20.	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Вырывание и выбивание мяча, перехват.	1
21.	Вырывание и выбивание мяча, перехват. Тактика игры.	1
22.	Владение мячом и развитие координационных способностей. Тактика игры.	1
23.	Владение мячом и развитие координационных способностей. Тактика игры.	1
24.	Перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.	1
25.	Перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.	1
26.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1
27.	Гимнастика: Охрана труда на уроках гимнастикой. Выполнение команды "Прямо", поворот в движении направо, налево.	1
28.	Выполнение команды "Прямо", поворот в движении направо, налево. Значение гимнастикой.	1
29.	Совершенствование двигательных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1
30.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метания малого мяча в цель на дальность.	1
31.	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, тренажеров, эспандеров.	1
32.	Из виса на подколениках через стойку на руках отпускание в упор присев. (м.) Из упора на нижней жерди отпускание вперед в вис присев. (д.)	1
33.	Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесам вне. (м.) Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись. (д.) Зачет: подтягивание.	1
34.	Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесам вне. (м.) вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. (д.)	1
35.	Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесам вне. (м.) вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. (д.)	1
36.	Прыжок согнув ноги. (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1
37.	Прыжок согнув ноги. (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1
38.	Прыжок согнув ноги. (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1
39.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м.) Мост и поворот в упор на одном колене (д.). Совершенствование координационных способностей.	1
40.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м.) Мост и поворот в упор на одном колене (д.). Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1
41.	Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м.) Мост и поворот в упор на одном колене; кувырок вперед и назад. (д.) Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1
42.	Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м.) Мост и поворот в упор на одном колене; кувырок вперед и назад. (д.) Совершенствование двигательных способностей.	1
43.	Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м.) Мост и поворот в упор на одном колене; кувырок вперед и назад. (д.)	1
44.	Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м.) Мост и поворот в упор на одном колене; кувырок вперед и назад. (д.)	1
45.	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	1

	3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	
47.	Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействия двух игроков в нападении и защите через "заслон"	1
48.	Нападение быстрым прорывом (3:2). Совершенствование психомоторных способностей.	1
49.	Лыжи: Охрана труда на уроках лыжной подготовке. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
50.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
51.	Виды лыжного спорта. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1
52.	Одновременный одношажный ход.	1
53.	Одновременный одношажный ход.	1
54.	Коньковый ход.	1
55.	Коньковый ход.	1
56.	Коньковый ход.	1
57.	Торможение и поворот "плугом"	1
58.	Торможение и поворот "плугом"	1
59.	Прохождение дистанции 4,5 км.	1
60.	Прохождение дистанции 4,5 км.	1
61.	Прохождение дистанции 4,5 км.	1
62.	Прохождение дистанции 4,5 км.	1
63.	Прохождение дистанции 4,5 км.	1
64.	Зачет: Прохождение дистанции 4,5 км.	1
65.	Игры на лыжах.	1
66.	Игры на лыжах.	1
67.	Волейбол: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Знание о спортивной игре.	1
68.	Прием мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
69.	Прием мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
70.	Техника движений. Развитие выносливости.	1
71.	Развитие скоростно-силовых способностей. Нижняя прямая подача мяча.	1
72.	Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Прямой нападающий удар.	1
73.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Техника прямого нападающего удара.	1
74.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Техника прямого нападающего удара.	1
75.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Техника прямого нападающего удара.	1
76.	Тактика игры. Совершенствование психомоторных психо-моторных способностей и навыков игры.	1
77.	Тактика освоенных игровых действий. Игра по упрощенным правилам в волейбол.	1
78.	Тактика освоенных игровых действий. Игра по упрощенным правилам в волейбол.	1
79.	Охрана труда на занятиях элементами единоборства. Стойка и передвижение в стойке. Подготовка места занятий.	1
80.	Элементы единоборств: Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.	1
81.	Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1
82.	Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1
83.	Приемы единоборств. Виды единоборств.	1
84.	Приемы единоборств. Подвижные игры "Выталкивание из круга", "Бой петухов"	1
85.	Силовые упражнения и единоборства. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1
86.	Силовые упражнения и единоборства. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1
87.	Силовые упражнения и единоборства. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1
88.	Легкая атлетика: Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Бросок набивного мяча 2кг.	1

90.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Бросок набивного мяча 2кг.	1
91.	Низкий старт до 30 м.	1
92.	Низкий старт от 70 до 80 м.	1
93.	Низкий старт до 70 м.	1
94.	Зачет Бег 60 метров.	1
95.	Бег на 2000 м. (м.) 1500м. (д.)	1
96.	Бег на 2000 м. (м.) 1500м. (д.)	1
97.	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоросно-силовых, скоростных и координационных способностей.	1
98.	Футбол: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема.	1
99.	Вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ведения мяча.	1
100.	Удары по воротам. Владение мячом.	1
101.	Тактика перемещений, владения мячом.	1
102.	Итого	102 часа

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Легкая атлетика: Охрана труда на занятиях легкой атлетикой. Предупреждения травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1
2.	Техника спринтерского бега. Знания о легкой атлетикой.	1
3.	Техника спринтерского бега. Помощь в оценке результатов и поведении соревнований, в подготовке место проведения занятий.	1
4.	Техника спринтерского бега. Демонстрация упражнений.	1
5.	Техника спринтерского бега. Зачет: Бег 60 метров.	1
6.	Техника прыжка в длину. Метания теннисного мяча с места и на дальность, 4-5 бросковых шагов.	1
7.	Техника прыжка в длину. Метания теннисного мяча с места и на дальность, 4-5 бросковых шагов.	1
8.	Техника прыжка в длину. Метания теннисного мяча с места и на дальность, 4-5 бросковых шагов.	1
9.	Развитие скоростно-силовых способностей. Зачет: Прыжок в длину.	1
10.	Совершенствование двигательных способностей. Метание мяча весом 150г. С места на дальность.	1
11.	Совершенствование двигательных способностей. Метание мяча весом 150г. С места на дальность.	1
12.	Гандбол: Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
13.	Техника ловли и передачи мяча. Тактика движений.	1
14.	Тактика бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.	1
15.	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование тактики игры.	1
16.	Взаимодействие вратаря с защитником. Игра по упрощенным правилам.	1
17.	Баскетбол: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.	1
18.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1
19.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1
20.	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Зачет: Поднимание туловища.	1
21.	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Вырывание и выбивание мяча, перехват.	1
22.	Вырывание и выбивание мяча, перехват. Тактика игры.	1
23.	Владение мячом и развитие координационных способностей. Тактика игры.	1

25.	Перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.	1
26.	Перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.	1
27.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1
28.	Гимнастика: Охрана труда на уроках гимнастикой. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге.	1
29.	Перестроения из одной колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1
30.	Перестроения из одной колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Совершенствование двигательных способностей.	1
31.	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, тренажеров, эспандеров.	1
32.	Подъем переворотом в упор махом и силой (м.); Вис прогнувшись на нижней жердочке опорой ног о верхнюю, (д.)	1
33.	Подъем переворотом в упор махом и силой (м.); Вис прогнувшись на нижней жердочке опорой ног о верхнюю, (д.) Зачет: подтягивание.	1
34.	Подъем махом вперед в сед ноги врозь. (м.) Переход в упор на нижнюю жердь. (д.)	1
35.	Подъем махом вперед в сед ноги врозь. (м.) Переход в упор на нижнюю жердь. (д.)	1
36.	Прыжок согнув ноги. (м.) Прыжок боком.	1
37.	Прыжок согнув ноги. (м.) Прыжок боком.	1
38.	Прыжок согнув ноги. (м.) Прыжок боком.	1
39.	Из упора присев силой стойка на голове и руках. (м.) Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. (д.)	1
40.	Из упора присев силой стойка на голове и руках. (м.) Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. (д.)	1
41.	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. (м.) Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. (д.)	1
42.	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. (м.) Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. (д.)	1
43.	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений. Дозировка упражнений.	1
44.	Совершенствование координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий.	1
45.	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Упражнения для самостоятельной тренировки.	1
46.	Баскетбол: Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1
47.	Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействия двух игроков в нападении и защите через "заслон"	1
48.	Нападение быстрым прорывом (3:2). Совершенствование психомоторных способностей.	1
49.	Лыжи: Охрана труда на уроках лыжной подготовке. Адаптация физической культуры.	1
50.	Применение лыжных мазей. Попеременный четырехшажный ход.	1
51.	Попеременный четырехшажный ход.	1
52.	Попеременный четырехшажный ход.	1
53.	Требование к одежде и обуви занимающегося лыжника. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
54.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
55.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
56.	Преодоление контр уклона.	1
57.	Преодоление контр уклона.	1
58.	Преодоление контр уклона.	1
59.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Прохождение дистанции 5 км.	1
60.	Прохождение дистанции 5 км.	1
61.	Прохождение дистанции 5 км.	1
62.	Прохождение дистанции 5 км.	1

63.	Прохождение дистанции 5 км.	1
64.	Зачет: Прохождение дистанции 5 км.	1
65.	Горнолыжная эстафета.	1
66.	Горнолыжная эстафета.	1
67.	Волейбол: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. История возникновения и формирования физической культуры.	1
68.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
69.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
70.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
71.	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Прием мяча, отраженного сеткой.	1
72.	Совершенствование координационных способностей. Прием мяча, отраженного сеткой.	1
73.	Совершенствование выносливости. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
74.	Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
75.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика освоенных игровых действий.	1
76.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика освоенных игровых действий.	1
77.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне 3.	1
78.	Совершенствование координационных способностей. Игра в защите.	1
79.	Охрана труда на занятиях элементами единоборства. Стойка и передвижение в стойке. Влияние занятий единоборствами на организм человека.	1
80.	Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.	1
81.	Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1
82.	Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	1
83.	Приемы единоборств. Виды единоборств.	1
84.	Приемы единоборств. Подвижные игры "Выталкивание из круга", "Бой петухов"	1
85.	Силовые упражнения и единоборства. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1
86.	Силовые упражнения и единоборства. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1
87.	Силовые упражнения и единоборства. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1
88.	Легкая атлетика: Совершенствование техники прыжка в высоту. Бросок набивного мяча 3 кг.	1
89.	Совершенствование техники прыжка в высоту. Бросок набивного мяча 3 кг.	1
90.	Совершенствование техники прыжка в высоту. Бросок набивного мяча 3 кг.	1
91.	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
92.	Техника спринтерского бега.	1
93.	Техника спринтерского бега.	1
94.	Зачет Бег 60 метров.	1
95.	Бег на 2000 м. (м.) 1500м. (д.). Эстафетный бег.	1
96.	Бег на 2000 м. (м.) 1500м. (д.) Эстафетный бег.	1
97.	Бег на 2000 м. (м.) 1500м. (д.)	1
98.	Футбол: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
99.	Удар по мячу и остановок мяча. Ведения мяча.	1
100.	Удары по воротам. Владение мячом.	1

102.	Тактика игры. Развитие психомоторных способностей.	1
	Итого	102 часа

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 5-9 классов

Тест	Класс	Уровень					
		для мальчиков			для девочек		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м, с	5	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
	6	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
	7	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
	8	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
	9	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Челночный бег 3x10 м, с	5	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
	6	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
	7	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
	8	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
	9	8,9	8,5-8,1	7,9	9,8	9,2-8,8	8,5
Прыжок в длину с места, м	5	140	160-180	195	130	150-175	185
	6	145	165-180	200	135	155-175	190
	7	150	170-190	205	140	160-180	200
	8	160	180-195	210	145	160-180	200
	9	175	190-205	220	155	165-185	205
6-ти минутный бег, м	5	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
	6	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
	7	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
	8	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
	9	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Наклон вперед из положения сидя, см	5	2	6-8	10	4	8-10	15
	6	2	6-8	10	5	9-11	16
	7	2	5-7	9	6	10-12	18
	8	3	7-9	11	7	12-14	20
	9	4	8-10	12	7	12-14	20
Подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая перекладина), раз	5	1	4-5	6	4	10-14	19
	6	1	4-6	7	4	11-15	20
	7	1	5-6	8	5	12-15	19
	8	2	6-7	9	5	13-15	17
	9	3	7-8	10	5	12-13	16