

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты – Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с. Нялинское имени Героя Советского Союза
Вячеслава Федоровича Чухарева»

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП ООО
МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское
им. Героя Советского Союза В.Ф.Чухарева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Настоящая программа по физической культуре для 5 - 9 классов составлена на основе Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» под редакцией В.И. Ляха.

Изучение предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования отводится 350 часов: в 5 классе – 70 ч, в 6 классе – 70 ч, в 7 классе - 70ч, в 8 классе – 70 ч, в 9 классе – 70 ч.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных

ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

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

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, например таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

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

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

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

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

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

Регулятивные УУД

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые(ое) действия(е) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

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

Познавательные УУД

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

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

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в

соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный - учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с

учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы,

подготовленные/отобранные под руководством учителя;

- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. **Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ).** Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями

коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями

коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,

раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и

высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание программы учебного предмета

Знание 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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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.

- Организуемые команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика.
- Опорные прыжки – согнув ноги, ноги врозь, прыжок боком с поворотом на 90°.
- Висы и упоры.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Лазание по канату и гимнастической стенке.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

- Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, на дальность с 3-х шагов разбега.
- Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

- **Лыжная подготовка.**
- Правила техники безопасности при использовании лыжного инвентаря.
- Техника передвижений на лыжах.
- Подъёмы (полуёлочкой, ёлочкой, лесенкой), спуски, повороты (на месте с лыжами, переступанием, в движении после спуска), торможения (плугом, полуплугом).
- Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры.

Баскетбол.

- Стойки, передвижения, остановки, повороты.
- Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.
 - Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
 - Броски одной и двумя руками с места. Броски одной и двумя руками в прыжке.
 - Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.
 - Позиционное нападение, нападение быстрым прорывом. Терминология избранной спортивной игры.

Волейбол.

- Стойки, перемещение, приём и передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.
- Нижняя, боковая, верхняя прямая подача, в заданную часть площадку.
- Прямой нападающий удар.
- Тактика игры. Игра в защите, нападении.
- Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю

Вид программы	Количество часов
Знания физической культуры	В процессе уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе уроков

2. Спортивно - оздоровительная деятельность:	
Лёгкая атлетика	15
Гимнастика с основами акробатики	15
Лыжная подготовка	7
Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	26
Двигательные способности	7
Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков
Общее количество часов	70

Годовой план – график учебного процесса

№ п/п	Разделы программы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Количество часов на вид
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	7	-	-	8	15
3.	Гимнастика с элементами акробатики	-	13	2	-	15
4.	Баскетбол	-	6	-	4	10
5.	Лыжная подготовка	-	-	7	-	7
6.	Волейбол	-	-	15	1	16
7.	Двигательные способности	5	-	2	-	7
	Количество часов в четверти	12	19	26	18	70

Уровень физической подготовленности обучающихся 5 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 60м, сек	5,2 10,0	5,5 – 6,1 10,6	6,3 11,2	5,3 10,4	5,7 - 6,3 10,8	6,4 11,4
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	22	18 - 21	12	16	12 - 14	10 - 12
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	8,5 и ниже	8,8 – 9,3	9,7 и выше	8,9 и ниже	9,3 – 9,7	10,1 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	178 и выше	162- 170	146 и ниже	165 и выше	150 -164	133 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	4.45 и ниже	4.46 – 5.23	6.45 и выше	5.20 и ниже	5.31 - 6.34	7.21 и выше
6	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 и выше	5 - 7	3 и ниже	11 и выше	7 - 10	3 и ниже

7	Силовые	Подтягивание на перекладине из вися лёжа, кол-во раз				19	10 -14	4
8		Подтягивание на перекладине из вися, кол-во раз	6 и выше	4 - 5	1			
9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	31	21	11	18	11	4

Уровень физической подготовленности обучающихся 6 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 60м, сек	4,9 9,8	5,4 – 5,8 10,4	6,3 11,1	5,0 10,3	5,4 – 6,0 10,6	6,4 11,2
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	23	16 - 22	12	17	14 – 16	10 – 12
3	Координационные	Челночный бег 3х10м, сек	8,3 и ниже	8,6 – 9,0	9,3 и выше	8,8 и ниже	9,1 – 9,6	10,0 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	190 и выше	167 – 189	150 и ниже	170 и выше	158 -169	133 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	4.30 и ниже	4.31 – 5.44	6.31 и выше	5.10 и ниже	5.11 - 6.25	7.11 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	10 и выше	6 – 8	2 и ниже	12 и выше	8 – 11	5 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из вися лёжа, кол-во раз				20	11 -15	4 и ниже
8		Подтягивание на перекладине из вися, кол-во раз	7 и выше	4 – 6	1			
9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	33	23	13	17	11	4

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 60м, сек	4,8 9,4	5,2 – 5,8 10,2	5,9 11,0	4,9 9,8	5,4 – 5,9 10,4	6,1 11,2
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	24	17 - 23	12	17	14 – 16	10 – 12
3	Координационные	Челночный бег 3х10м, сек	8,3 и ниже	8,6 – 9,0	9,3 и выше	8,7 и ниже	9,0 – 9,5	10,0 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	200 и выше	167 – 199	160 и ниже	180 и выше	158 -179	140 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	4.15 и ниже	4.16 – 5.29	6.16 и выше	5.00 и ниже	5.01 - 6.15	7.01 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	9 и выше	5 – 7	2 и ниже	12 и выше	8 – 11	6 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из вися лёжа, кол-во раз				19	12 -15	5 и ниже
8		Подтягивание на перекладине из вися, кол-во раз	8 и выше	5 – 6	1			
9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	34	23	12	18	11	4

Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 60м, сек	4,7 8,8	5,1 – 5,5 9,7	5,8 10,5	4,9 9,7	5,4 – 5,9 10,2	6,1 10,7
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	25	19 – 24	14	18	15 – 17	11
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	8,0 и ниже	8,3 – 8,7	9,0 и выше	8,6 и ниже	9,0 – 9,4	9,9 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	210 и выше	171 – 209	170 и ниже	190 и выше	164-189	145 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	4.05 и ниже	4.06 – 4.43	6.06 и выше	4.50 и ниже	4.51 - 6.04	6.51 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	11 и выше	7 – 9	3 и ниже	13 и выше	8 – 12	7 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из вися лёжа, кол-во раз				17	12 -15	5 и ниже
8		Подтягивание на перекладине из вися, кол-во раз	9 и выше	6 – 7	2			
9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	37	26	15	19	11	3

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 60м, сек	4,5 8,4	4,9 – 5,3 9,2	5,5 10,0	4,9 9,4	5,3 – 5,8 10,0	6,0 10,5
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	26	20 – 25	15	19	16 – 18	12
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	7,7 и ниже	8,0 – 8,4	8,6 и выше	8,5 и ниже	8,8 – 9,3	9,7 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	210 и выше	171 – 209	170 и ниже	195 и выше	168 – 194	150 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	3.55 и	3.56 –	5.56 и	4.40 и	4.41 –	6.41 и

			ниже	4.33	выше	ниже	5.54	выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	12 и выше	8 -10	4 и ниже	14 и выше	10 – 13	8 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из виса лёжа, кол-во раз	-	-	-	16	12 -13	5 и ниже
8		Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз	10 и выше	7 – 8	3	-	-	-
9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	38	28	18	18	10	2

**Нормативно – тестирующая часть
Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО**

III ступень (возрастная группа 11 - 12 лет)

Испытания (тесты)	нормативы					
	мальчики			девочки		
	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания						
Бег 30м	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
или 60м	10,7	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
Бег 1500м (мин, сек)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
Бег 2000м (мин, сек)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз)	3	4	7	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа (количество раз, высота перекладины – 90 см)	11	15	23	9	11	17
Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол – во раз)	13	18	28	7	9	14

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору						
Челночный бег 3x10м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол – во раз за 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
Метание мяча весом 150г (м)	24	26	33	16	18	22
Бег на лыжах 2км (мин. с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
или кросс 3км по пересеченной местности (мин. с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
Плавание 50м (мин. с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Дистанция 10 м (очки)	10	15	20	10	15	20
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
Туристический поход с проверкой тур. Навыков (протяженность не менее, км)	5					
	мальчики			девочки		
Вид знака отличия	бронзовы й	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Количество испытаний	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний, выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8

Нормативно – тестирующая часть
Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО

IV ступени (возрастная группа 13 – 15 лет)

Испытания (тесты)	нормативы					
	юноши			девушки		
	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания						
Бег 30м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
или 60м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
Бег 2000м (мин, сек)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
Бег 3000м (мин, сек)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине из вися (количество раз)	6	8	12	-	-	-
Подтягивание из вися лёжа (количество раз, высота перекладины – 90 см)	13	17	24	10	12	18
Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол – во раз)	20	24	36	8	10	15
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору						
Челночный бег 3х10м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол – во раз за 1 минуту)	35	39	49	31	34	43
Метание мяча весом 150г (м)	30	34	40	19	21	27
Бег на лыжах 3км (мин. с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
Бег на лыжах 5км (мин. с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
или кросс 3км по местности	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00

(мин. с)						
Плавание 50м (мин. с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Туристический поход с проверкой тур. Навыков (протяженность не менее, км)	10					
	юноши			девушки		
Вид знака отличия	бронзов ый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Количество испытаний	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний, выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

Тематическое планирование, 5 класс

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	ТБ и правила на уроках лёгкой атлетики. Техника бега.	1
2			Тестирование бега на 60м, челночного бега 3х10м.	1
3			Техника старта с опорой на одну руку. Развитие выносливости.	1
4			Техника метание мяча на дальность с 3х шагов разбега.	1
5			Тестирование метание мяча на дальность.	1
6			Спринтерский и эстафетный бег.	1
7			Тестирование прыжка в длину с места, поднимание туловища.	1
8		Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Стойка и перемещения. Ведение мяча.	1
9			Стойка и перемещения игрока. Броски мяча в корзину.	1
10			Повороты. Выбивание, вырывание мяча. Правила игры.	1
11			Ведение мяча. Бросок 1 рукой от плеча. Жестикуляция судей.	1
12			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
13			Игры, подготовительные к баскетболу.	1
14		Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика.	1
15			Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
16			Висы и упоры. Полоса препятствий.	1
17			Развитие двигательных качеств. Игра.	1
18			Строевые упражнения. Перекладина, подъём переворотом.	1
19			Строевые упражнения. Перекладина, подъём переворотом.	1
20			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
21			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
22			Перестроения. Перекладина.	1
23			Опорный прыжок «согнув ноги». Упражнения на перекладине.	1
24			Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1
25			Упражнения на гибкость, силу, координацию. Игры.	1
26			Упражнения на гимнастической стенке. Перекладина.	1
27		Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
28			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
29			Одновременный одношажный ход.	1
30			Чередование различных лыжных ходов.	1
31			Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1
32			Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах.	1
33			Торможение и поворот «упором».	1
34		Волейбол	ТБ на уроках по волейболу. Перемещения. Передача мяча сверху.	1
35			Перемещения. Передача мяча сверху.	1
36			Приём мяча снизу. Нижняя прямая и боковая подачи.	1
37			Развитие двигательных качеств. Игры.	1

38			Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
39			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
40			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
41			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
42			Варианты передвижений. Верхняя прямая подача.	1
43			Варианты передвижений. Верхняя прямая подача.	1
44			Тактические действия.	1
45			Тактические действия.	1
46			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
47			Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1
48			Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1
49		Гимнастика	Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
50			Висы и упоры. Полоса препятствий.	1
51			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
52		Баскетбол	Броски мяча в корзину. Выбивание, вырывание мяча.	1
53			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
54			Повороты. Правила игра. Тактические действия.	1
55			Контрольный урок. Правила, учебная игра.	1
56		Л/атлетика	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	1
57			Тестирование челночного бега 3x10м. Прыжок в высоту.	1
58			Низкий старт. Тестирование на гибкость, прыжка в длину с места.	1
59			Прыжок в высоту. Метание мяча с 3 шагов. Развитие выносливости.	1
60			Прыжок в высоту. Метание мяча с 3 шагов. Развитие выносливости.	1
61			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	1
62			Прыжковые упражнения. Развитие гибкости, силовых качеств.	1
63		Волейбол	Передача и приём мяча снизу. Развитие гибкости.	1
64			Передача и приём мяча снизу. Развитие гибкости.	1
65			Нижняя прямая и боковая подачи.	1
66			Нижняя прямая и боковая подачи.	1
67			Тактика игры. Скоростно – силовая подготовка.	1
68			Тактика игры. Скоростно – силовая подготовка.	1
69		Л/атлетика	Бег на средние дистанции. Метания в цель, на дальность.	1
70			Тестирование бега 60м, 300м. Развитие выносливости.	1

Тематическое планирование, 6 класс

№ п/п	Дата планируемого появления	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	ТБ и правила на уроках лёгкой атлетики. Техника бега.	1
2			Тестирование бега на 60м, челночного бега 3х10м.	1
3			Техника старта с опорой на одну руку. Развитие выносливости.	1
4			Техника метание мяча на дальность с 3х шагов разбега.	1
5			Тестирование метание мяча на дальность.	1
6			Спринтерский и эстафетный бег.	1
7			Тестирование прыжка в длину с места, поднимание туловища.	1
8		Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Стойка и перемещения. Ведение мяча.	1
9			Стойка и перемещения игрока. Броски мяча в корзину.	1
10			Повороты. Выбивание, вырывание мяча. Правила игры.	1
11			Ведение мяча. Бросок 1 рукой от плеча. Жестикация судей.	1
12			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
13			Игры, подготовительные к баскетболу.	1
14		Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика.	1
15			Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
16			Висы и упоры. Полоса препятствий.	1
17			Развитие двигательных качеств. Игра.	1
18			Строевые упражнения. Перекладина, подъём переворотом.	1
19			Строевые упражнения. Перекладина, подъём переворотом.	1
20			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
21			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
22			Перестроения. Перекладина.	1
23			Опорный прыжок «согнув ноги». Упражнения на перекладине.	1
24			Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1
25			Упражнения на гибкость, силу, координацию. Игры.	1
26			Упражнения на гимнастической стенке. Перекладина.	1
27		Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
28			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
29			Одновременный одношажный ход.	1
30			Чередование различных лыжных ходов.	1
31			Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1
32			Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах.	1
33			Торможение и поворот «упором».	1
34		Волейбол	ТБ на уроках по волейболу. Перемещения. Передача мяча сверху.	1
35			Перемещения. Передача мяча сверху.	1
36			Приём мяча снизу. Нижняя прямая и боковая подачи.	1
37			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
38			Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1

39			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
40			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
41			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
42			Варианты передвижений. Верхняя прямая подача.	1
43			Варианты передвижений. Верхняя прямая подача.	1
44			Тактические действия.	1
45			Тактические действия.	1
46			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
47			Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1
48			Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1
49		Гимнастика	Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
50			Висы и упоры. Полоса препятствий.	1
51			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
52		Баскетбол	Броски мяча в корзину. Выбивание, вырывание мяча.	1
53			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
54			Повороты. Правила игра. Тактические действия.	1
55			Контрольный урок. Правила, учебная игра.	1
56		Л/атлетика	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	1
57			Тестирование челночного бега 3x10м. Прыжок в высоту.	1
58			Низкий старт. Тестирование на гибкость, прыжка в длину с места.	1
59			Прыжок в высоту. Метание мяча с 3 шагов. Развитие выносливости.	1
60			Прыжок в высоту. Метание мяча с 3 шагов. Развитие выносливости.	1
61			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	1
62			Прыжковые упражнения. Развитие гибкости, силовых качеств.	1
63		Волейбол	Передача и приём мяча снизу. Развитие гибкости.	1
64			Передача и приём мяча снизу. Развитие гибкости.	1
65			Нижняя прямая и боковая подачи.	1
66			Нижняя прямая и боковая подачи.	1
67			Тактика игры. Скоростно – силовая подготовка.	1
68			Тактика игры. Скоростно – силовая подготовка.	1
69		Л/атлетика	Бег на средние дистанции. Метания в цель, на дальность.	1
70			Тестирование бега 60м, 300м. Развитие выносливости.	1

Тематическое планирование, 7 класс

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	ТБ и правила на уроках лёгкой атлетики. Техника бега.	1
2			Тестирование бега на 60м, челночного бега 3х10м.	1
3			Техника старта с опорой на одну руку. Развитие выносливости.	1
4			Техника метание мяча на дальность с 3х шагов разбега.	1
5			Тестирование метание мяча на дальность.	1
6			Спринтерский и эстафетный бег.	1
7			Тестирование прыжка в длину с места, поднимание туловища.	1
8		Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Стойка и перемещения. Ведение мяча.	1
9			Стойка и перемещения игрока. Броски мяча в корзину.	1
10			Повороты. Выбивание, вырывание мяча. Правила игры.	1
11			Ведение мяча. Бросок 1 рукой от плеча. Жестикуляция судей.	1
12			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
13			Игры, подготовительные к баскетболу.	1
14		Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика.	1
15			Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
16			Висы и упоры. Полоса препятствий.	1
17			Развитие двигательных качеств. Игра.	1
18			Строевые упражнения. Перекладина, подъём переворотом.	1
19			Строевые упражнения. Перекладина, подъём переворотом.	1
20			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
21			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
22			Перестроения. Перекладина.	1
23			Опорный прыжок «согнув ноги». Упражнения на перекладине.	1
24			Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1
25			Упражнения на гибкость, силу, координацию. Игры.	1
26			Упражнения на гимнастической стенке. Перекладина.	1
27		Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
28			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
29			Одновременный одношажный ход.	1
30			Чередование различных лыжных ходов.	1
31			Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1
32			Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах.	1
33			Торможение и поворот «упором».	1
34		Волейбол	ТБ на уроках по волейболу. Перемещения. Передача мяча сверху.	1
35			Перемещения. Передача мяча сверху.	1
36			Приём мяча снизу. Нижняя прямая и боковая подачи.	1
37			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
38			Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1

39			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
40			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
41			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
42			Варианты передвижений. Верхняя прямая подача.	1
43			Варианты передвижений. Верхняя прямая подача.	1
44			Тактические действия.	1
45			Тактические действия.	1
46			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
47			Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1
48			Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1
49		Гимнастика	Т.Б Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
50			Висы и упоры. Полоса препятствий.	1
51			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
52		Баскетбол	Т.Б Броски мяча в корзину. Выбивание, вырывание мяча.	1
53			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
54			Повороты. Правила игра. Тактические действия.	1
55			Контрольный урок. Правила, учебная игра.	1
56		Л/атлетика	Т.Б Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	1
57			Тестирование челночного бега 3х10м. Прыжок в высоту.	1
58			Низкий старт. Тестирование на гибкость, прыжка в длину с места.	1
59			Прыжок в высоту. Метание мяча с 3 шагов. Развитие выносливости.	1
60			Прыжок в высоту. Метание мяча с 3 шагов. Развитие выносливости.	1
61			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	1
62			Прыжковые упражнения. Развитие гибкости, силовых качеств.	1
63		Волейбол	Передача и приём мяча снизу. Развитие гибкости.	1
64			Передача и приём мяча снизу. Развитие гибкости.	1
65			Нижняя прямая и боковая подачи.	1
66			Нижняя прямая и боковая подачи.	1
67			Тактика игры. Скоростно – силовая подготовка.	1
68			Тактика игры. Скоростно – силовая подготовка.	1
69		Л/атлетика	Бег на средние дистанции. Метания в цель, на дальность.	1
70			Тестирование бега 60м, 300м. Развитие выносливости.	1

Тематическое планирование, 8 класс

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	ТБ и правила на уроках лёгкой атлетики. Техника бега.	1
2			Тестирование бега на 60м, челночного бега 3х10м.	1
3			Техника старта с опорой на одну руку. Развитие выносливости.	1
4			Техника метание мяча на дальность с 3х шагов разбега.	1
5			Тестирование метание мяча на дальность.	1
6			Спринтерский и эстафетный бег.	1
7			Тестирование прыжка в длину с места, поднимание туловища.	1
8		Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Стойка и перемещения. Ведение мяча.	1
9			Стойка и перемещения игрока. Броски мяча в корзину.	1
10			Повороты. Выбивание, вырывание мяча. Правила игры.	1
11			Ведение мяча. Бросок 1 рукой от плеча. Жестикауляция судей.	1
12			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
13			Игры, подготовительные к баскетболу.	1
14		Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика.	1
15			Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
16			Висы и упоры. Полоса препятствий.	1
17			Развитие двигательных качеств. Игра.	1
18			Строевые упражнения. Перекладина, подъём переворотом.	1
19			Строевые упражнения. Перекладина, подъём переворотом.	1
20			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
21			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
22			Перестроения. Перекладина.	1
23			Опорный прыжок «согнув ноги». Упражнения на перекладине.	1
24			Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1
25			Упражнения на гибкость, силу, координацию. Игры.	1
26			Упражнения на гимнастической стенке. Перекладина.	1
27		Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
28			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
29			Одновременный одношажный ход.	1
30			Чередование различных лыжных ходов.	1
31			Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1
32			Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах.	1
33			Торможение и поворот «упором».	1
34		Волейбол	ТБ на уроках по волейболу. Перемещения. Передача мяча сверху.	1
35			Перемещения. Передача мяча сверху.	1
36			Приём мяча снизу. Нижняя прямая и боковая подачи.	1
37			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
38			Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
39			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
40			Передачи и приём мяча после перемещения.	1

41			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
42			Варианты передвижений. Верхняя прямая подача.	1
43			Варианты передвижений. Верхняя прямая подача.	1
44			Тактические действия.	1
45			Тактические действия.	1
46			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
47			Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1
48			Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1
49		Гимнастика	Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
50			Висы и упоры. Полоса препятствий.	1
51			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
52		Баскетбол	Броски мяча в корзину. Выбивание, вырывание мяча.	1
53			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
54			Повороты. Правила игра. Тактические действия.	1
55			Контрольный урок. Правила, учебная игра.	1
56		Л/атлетика	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	1
57			Тестирование челночного бега 3x10м. Прыжок в высоту.	1
58			Низкий старт. Тестирование на гибкость, прыжка в длину с места.	1
59			Прыжок в высоту. Метание мяча с 3 шагов. Развитие выносливости.	1
60			Прыжок в высоту. Метание мяча с 3 шагов. Развитие выносливости.	1
61			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	1
62			Прыжковые упражнения. Развитие гибкости, силовых качеств.	1
63		Волейбол	Передача и приём мяча снизу. Развитие гибкости.	1
64			Передача и приём мяча снизу. Развитие гибкости.	1
65			Нижняя прямая и боковая подачи.	1
66			Нижняя прямая и боковая подачи.	1
67			Тактика игры. Скоростно – силовая подготовка.	1
68			Тактика игры. Скоростно – силовая подготовка.	1
69		Л/атлетика	Бег на средние дистанции. Метания в цель, на дальность.	1
70			Тестирование бега 60м, 300м. Развитие выносливости.	1

Тематическое планирование, 9 класс

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	ТБ и правила на уроках лёгкой атлетики. Техника бега.	1
2			Тестирование бега на 60м, челночного бега 3x10м.	1
3			Техника старта с опорой на одну руку. Развитие выносливости.	1
4			Техника метание мяча на дальность с 3х шагов разбега.	1
5			Тестирование метание мяча на дальность.	1
6			Спринтерский и эстафетный бег.	1
7			Тестирование прыжка в длину с места, поднимание туловища.	1
8		Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Стойка и перемещения. Ведение мяча.	1
9			Стойка и перемещения игрока. Броски мяча в корзину.	1
10			Повороты. Выбивание, вырывание мяча. Правила игры.	1
11			Ведение мяча. Бросок 1 рукой от плеча. Жестикуляция судей.	1
12			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
13			Игры, подготовительные к баскетболу.	1
14		Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика.	1
15			Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
16			Висы и упоры. Полоса препятствий.	1
17			Развитие двигательных качеств. Игра.	1
18			Строевые упражнения. Перекладина, подъём переворотом.	1
19			Строевые упражнения. Перекладина, подъём переворотом.	1
20			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
21			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
22			Перестроения. Перекладина.	1
23			Опорный прыжок «согнув ноги». Упражнения на перекладине.	1
24			Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1
25			Упражнения на гибкость, силу, координацию. Игры.	1
26			Упражнения на гимнастической стенке. Перекладина.	1
27		Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
28			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
29			Одновременный одношажный ход.	1
30			Чередование различных лыжных ходов.	1
31			Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1
32			Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах.	1
33			Торможение и поворот «упором».	1
34		Волейбол	ТБ на уроках по волейболу. Перемещения. Передача мяча сверху.	1
35			Перемещения. Передача мяча сверху.	1
36			Приём мяча снизу. Нижняя прямая и боковая подачи.	1
37			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
38			Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1

39			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
40			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
41			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
42			Варианты передвижений. Верхняя прямая подача.	1
43			Варианты передвижений. Верхняя прямая подача.	1
44			Тактические действия.	1
45			Тактические действия.	1
46			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
47			Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1
48			Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1
49		Гимнастика	Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
50			Висы и упоры. Полоса препятствий.	1
51			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
52		Баскетбол	Броски мяча в корзину. Выбивание, вырывание мяча.	1
53			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
54			Повороты. Правила игра. Тактические действия.	1
55			Контрольный урок. Правила, учебная игра.	1
56		Л/атлетика	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	1
57			Тестирование челночного бега 3х10м. Прыжок в высоту.	1
58			Низкий старт. Тестирование на гибкость, прыжка в длину с места.	1
59			Прыжок в высоту. Метание мяча с 3 шагов. Развитие выносливости.	1
60			Прыжок в высоту. Метание мяча с 3 шагов. Развитие выносливости.	1
61			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	1
62			Прыжковые упражнения. Развитие гибкости, силовых качеств.	1
63		Волейбол	Передача и приём мяча снизу. Развитие гибкости.	1
64			Передача и приём мяча снизу. Развитие гибкости.	1
65			Нижняя прямая и боковая подачи.	1
66			Нижняя прямая и боковая подачи.	1
67			Тактика игры. Скоростно – силовая подготовка.	1
68			Тактика игры. Скоростно – силовая подготовка.	1
69		Л/атлетика	Бег на средние дистанции. Метания в цель, на дальность.	1
70			Тестирование бега 60м, 300м. Развитие выносливости.	1