

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа № 14»
(МБОУ ОШ № 14)**

184511, Мурманская обл., г. Мончегорск, ул. Комсомольская, д. 24, тел./факс 8(81536) 7-24-05, e-mail:school14@edumonch.ru
ОКПО 36697324, ОГРН 1025100655216, ИНН/КПП 5107110333/510701001

Приложение
к основной образовательной программе основного
общего образования,
утверждённой приказом от «27» марта 2017г. № 57
(в редакции приказов от 31.08.18г. № 144;
от 30.08.2019г. № 185-ОД; от 11.06.2020г. № 98-ОД)

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
основное общее образование
5-9 класс**

г. Мончегорск

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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 нем взаимопонимания;
- 5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения предмета должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;

- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) 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;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты изучения предмета должны отражать:

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

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

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.

2. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Двигательная активность на свежем воздухе. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

5 класс

Раздел программы, темы	Кол-во часов	Содержание	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1. Знания о физической культуре – 3ч			
История физической культуры	1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Физическая культура человека	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 5ч.			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
Оценка эффективности занятий физической культурой	3	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

			<p>кондиций;</p> <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
Физическое совершенствование – 60ч.			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	58		<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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);

			<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - 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.
Гимнастика с основами акробатики	12	<p>Организационные основы занятий, строевые упражнения Строевая подготовка. Элементы акробатики. Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Элементы акробатики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Развитие силовых качеств. Прикладные упражнения в гимнастике. Висы и упоры Физические упражнения туристической подготовки Комплекс упражнений корригирующей гимнастики Развитие силовых качеств. Акробатика Режим физической нагрузки. Акробатические связки Упражнения в равновесии. Опорный прыжок Акробатическая комбинация. Опорный прыжок</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять повороты на месте и в движении. - соблюдать требования безопасности на уроках гимнастики - выполнять прыжки через скакалку - составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. - выполнять упражнения в висах, упорах - осуществлять самостраховку - соблюдать дистанцию, сочетать ритм дыхания при выполнении упражнений с учетом индивидуальных показаний здоровья - выполнять перестроения; повороты на месте и в движении.

			<ul style="list-style-type: none"> - составлять индивидуальные комплексы упражнений для развития конкретных физических качеств с учетом индивидуальных показаний здоровья. - осуществлять самоконтроль, измерять пульс, контролировать нагрузку по самочувствию и внешним признакам. - выполнять упражнения с полной координацией движений рук и ног
Легкая атлетика	14	<p>Организационные основы занятий. Низкий старт. Спортивная ходьба. Бег 30 м. Челночный бег 3x10м. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. Спринтерский бег. Метание малого мяча. Бег 300м Эстафетный бег. Метание малого мяча в вертикальную цель Спортивная ходьба. Бег на средние дистанции. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка Специальные легкоатлетические упражнения Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча Специальные легкоатлетические упражнения Круговая эстафета. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять правила проведения физических упражнений и технику безопасности на занятиях физкультурой - пробегать 30м, 60м, 100м. с максимальной скоростью с низкого старта - называть виды и причины травматизма; способы оказания первой помощи, правила личной гигиены и гигиенические требования. - правильно сочетать ритм дыхания в беге на 500м с учетом индивидуальных показаний здоровья - бежать в равномерном темпе 4-5 минут - преодолевать горизонтальные препятствия - правильно сочетать ритм дыхания в беге - прыгать в длину с разбега 11-13 беговых шагов. - давать самооценку своих возрастных особенностей. - выполнять технику метания мяча с 5-6 шагов разбега на дальность.
Лыжные гонки	14	<p>Правила безопасности. Имитация лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременные лыжные ходы Одновременный бесшажный ход. Способы подъема и спуска Скользящий шаг. Подъем «ёлочкой», спуски Попеременный двухшажный ход. Подъем, спуски Способы одновременных ходов, спуск, торможение</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - преодолевать дистанцию в медленном темпе и скользить на лыжах без палок.

		<p>Преодоление препятствий на дистанции 1,5км Переход с классического хода на одновременные Развитие физических качеств. Спуски и торможение Поворот «упором». Полуконьковый ход Поворот на спуске. Коньковый ход Прохождение дистанции до 2км Преодоление препятствий на лыжах Подъём, спуск, торможение «упором» Упражнения лыжной подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> -демонстрировать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного двухшажного хода. -проходить дистанцию до 1 - 2км. - выполнять подъемы, спуски и торможение в основной стройке на пологих уклонах - преодолевать препятствия разными способами передвижения на лыжах - выполнять поворот переступанием - использовать лыжную терминологию. - выполнять поворот плугом; - производить отталкивание скользящим упором (толчок ребром лыжи) - выполнять изученные повороты и лыжные хода; в коньковом ходе производить отталкивание скользящим упором (толчок ребром лыжи) - правильно распределять силы при прохождении дистанции до 2 км. - преодолевать дистанцию 1- 2 км в соревновательном темпе - выполнять торможение, спуски в разных стойках; - называть лыжные ходы, уметь их демонстрировать.
Баскетбол	8	<p>Правила. Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока Техника владения мячом. Ведение, остановка. Техника перемещений в защитной стойке. Короткая передача. Броски одной и двумя руками Техника владения мячом. Ловля и передачи Броски с места, подбор и ведение мяча Перемещение игроков в защитной стойке. Бросок с места Обманные движения с мячом. Бросок в прыжке с места, бросок в движении Штрафной бросок. Эстафеты Технико-тактические действия игроков в нападении Ловля и передачи мяча в движении Действия игроков в защите. Броски мяча.</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещаться в стойке защитника, выполнять своевременный выход для ловли мяча - демонстрировать технику передачи мяча в движении и после остановки. - играть в баскетбол . стрит - бол - владеть техникой перемещений в защите и нападении. - применять правила игры на практике - осуществлять судейство - демонстрировать технику подбора мяча и броска одной рукой от плеча - выполнять технические действия в игре - выполнять броски мяча одной и двумя руками. - выполнять своевременный выход к щиту для подбора мяча.

		Подвижные игры и эстафеты	- перемещаться в защитной стойке, выполнять обманные действия с мячом.
Волейбол	4	Стойка. Перемещения. Передача мяча сверху Передача мяча сверху. Приём и подача мяча Прием и передача мяча двумя руками Игра одной рукой. Прием и подача мяча Прием и передача мяча после перемещений Нижняя прямая подача. Приём мяча Передача мяча сверху в прыжке. Приём мяча Передача мяча сверху за голову. Подача мяча. Подвижные игры и эстафеты	<i>Выпускник научится:</i> - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> - осуществлять самонаблюдения и заполнять дневник самоконтроля. - демонстрировать стойку волейболиста и перемещения. - использовать терминологию и основные правила игры в волейбол - демонстрировать технику владения мячом. - демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. - осуществлять судейство с применением правил игры - применять в игре технические приёмы - выполнять нижнюю прямую, боковую, верхнюю подачи мяча в указанную зону.
Футбол	6	Правила игры. Стойка, перемещение, техника владения мячом. Техника перемещений Техника владения мячом. Остановка, ведение Техника владения мячом. Остановка и передача мяча. Удары по катящемуся мячу Передача мяча с выходом на свободное место. Подвижные игры и эстафеты	<i>Выпускник научится:</i> - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, в условиях учебной и игровой деятельности <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> - выполнять ведение мяча с различной скоростью и изменением направления движения. - демонстрировать остановку мяча изученным способом - выполнить комбинацию из изученных элементов футбола - выполнять остановку катящегося и летящего мяча в прыжке. - применять правила мини-футбола в игре

6 класс

Раздел программы, темы	Кол-во часов	Содержание	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1. Знания о физической культуре – 3ч			
История физической культуры	1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая	<i>Выпускник научится:</i> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее

		культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	организации в современном обществе; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> - 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;
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".	<i>Выпускник научится:</i> - 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; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
Физическая культура человека	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой	<i>Выпускник научится:</i> - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 5ч.			
Организация и проведение	2	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,	<i>Выпускник научится:</i> - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с

самостоятельных занятий физической культурой		планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
Оценка эффективности занятий физической культурой	3	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	<i>Выпускник научится:</i> - 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; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> - 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;
Физическое совершенствование – 60ч.			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		
Спортивно-			<i>Выпускник научится:</i>

<p>оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>	<p>58</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 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); <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - 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;
-----------------------------------------------------------------------	-----------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Гимнастика с основами акробатики	12	<p>Организационные основы занятий, строевые упражнения Строевая подготовка. Элементы акробатики. Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Элементы акробатики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Развитие силовых качеств. Прикладные упражнения в гимнастике. Висы и упоры Физические упражнения туристической подготовки Комплекс упражнений корригирующей гимнастики Развитие силовых качеств. Акробатика Режим физической нагрузки. Акробатические связки Упражнения в равновесии. Опорный прыжок Акробатическая комбинация. Опорный прыжок</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять повороты на месте и в движении. - соблюдать требования безопасности на уроках гимнастики - выполнять прыжки через скакалку - составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. - выполнять упражнения в висах, упорах - осуществлять самостраховку - соблюдать дистанцию, сочетать ритм дыхания при выполнении упражнений с учетом индивидуальных показаний здоровья - выполнять перестроения; повороты на месте и в движении. - составлять индивидуальные комплексы упражнений для развития конкретных физических качеств с учетом индивидуальных показаний здоровья. - осуществлять самоконтроль, измерять пульс, контролировать нагрузку по самочувствию и внешним признакам. - выполнять упражнения с полной координацией движений рук и ног

Легкая атлетика	14	<p>Организационные основы занятий. Низкий старт. Спортивная ходьба. Бег 30 м. Челночный бег 3x10м. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. Спринтерский бег. Метание малого мяча. Бег 300м Эстафетный бег. Метание малого мяча в вертикальную цель Спортивная ходьба. Бег на средние дистанции. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка Специальные легкоатлетические упражнения Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча Специальные легкоатлетические упражнения Круговая эстафета. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять правила проведения физических упражнений и технику безопасности на занятиях физкультурой - пробегать 30м, 60м, 100м. с максимальной скоростью с низкого старта - называть виды и причины травматизма; способы оказания первой помощи, правила личной гигиены и гигиенические требования. - правильно сочетать ритм дыхания в беге на 500м с учетом индивидуальных показаний здоровья - бежать в равномерном темпе 4-5 минут - преодолевать горизонтальные препятствия - правильно сочетать ритм дыхания в беге - прыгать в длину с разбега 11-13 беговых шагов. - давать самооценку своих возрастных особенностей. - выполнять технику метания мяча с 5-6 шагов разбега на дальность.
Лыжные гонки	14	<p>Правила безопасности. Имитация лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременные лыжные ходы Одновременный бесшажный ход. Способы подъема и спуска Скользящий шаг. Подъем «ёлочкой», спуски Попеременный двухшажный ход. Подъем, спуски Способы одновременных ходов, спуск, торможение Преодоление препятствий на дистанции 1,5км Переход с классического хода на одновременные Развитие физических качеств. Спуски и торможение Поворот «упором». Полуконьковый ход Поворот на спуске. Коньковый ход</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - преодолевать дистанцию в медленном темпе и скользить на лыжах без палок. - демонстрировать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного двухшажного хода. - проходить дистанцию до 1 - 2км. - выполнять подъемы, спуски и торможение в основной стройке на пологих уклонах - преодолевать препятствия разными способами передвижения на лыжах

		<p>Прохождение дистанции до 2км Преодоление препятствий на лыжах Подъём, спуск, торможение «упором» Упражнения лыжной подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять поворот переступанием - использовать лыжную терминологию. - выполнять поворот плугом; - производить отталкивание скользящим упором (толчок ребром лыжи) - выполнять изученные повороты и лыжные хода; в коньковом ходе производить отталкивание скользящим упором (толчок ребром лыжи) - правильно распределять силы при прохождении дистанции до 2 км. - преодолевать дистанцию 1- 2 км в соревновательном темпе - выполнять торможение, спуски в разных стойках; - называть лыжные ходы, уметь их демонстрировать.
Баскетбол	8	<p>Правила. Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока Техника владения мячом. Ведение, остановка. Техника перемещений в защитной стойке. Короткая передача. Броски одной и двумя руками Техника владения мячом. Ловля и передачи Броски с места, подбор и ведение мяча Перемещение игроков в защитной стойке. Бросок с места Обманные движения с мячом. Бросок в прыжке с места, бросок в движении Штрафной бросок. Эстафеты Техничко-тактические действия игроков в нападении Ловля и передачи мяча в движении Действия игроков в защите. Броски мяча. Подвижные игры и эстафеты</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещаться в стойке защитника, выполнять своевременный выход для ловли мяча - продемонстрировать технику передачи мяча в движении и после остановки. - играть в баскетбол . стрит - бол - владеть техникой перемещений в защите и нападении. - применять правила игры на практике - осуществлять судейство - продемонстрировать технику подбора мяча и броска одной рукой от плеча - выполнять технические действия в игре - выполнять броски мяча одной и двумя руками. - выполнять своевременный выход к щиту для подбора мяча. - перемещаться в защитной стойке, выполнять обманные действия с мячом.
Волейбол	4	<p>Стойка. Перемещения. Передача мяча сверху Передача мяча сверху. Приём и подача мяча Прием и передача мяча двумя руками Игра одной рукой. Прием и подача мяча</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности;

		<p>Прием и передача мяча после перемещений</p> <p>Нижняя прямая подача. Приём мяча</p> <p>Передача мяча сверху в прыжке. Приём мяча</p> <p>Передача мяча сверху за голову. Подача мяча.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p>	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самонаблюдения и заполнять дневник самоконтроля. - демонстрировать стойку волейболиста и перемещения. - использовать терминологию и основные правила игры в волейбол - демонстрировать технику владения мячом. - демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. - осуществлять судейство с применением правил игры - применять в игре технические приёмы <ul style="list-style-type: none"> - выполнять нижнюю прямую, боковую, верхнюю подачи мяча в указанную зону.
Футбол	6	<p>Правила игры. Стойка, перемещение, техника владения мячом. Техника перемещений</p> <p>Техника владения мячом. Остановка, ведение</p> <p>Техника владения мячом. Остановка и передача мяча.</p> <p>Удары по катящемуся мячу</p> <p>Передача мяча с выходом на свободное место.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, в условиях учебной и игровой деятельности <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ведение мяча с различной скоростью и изменением направления движения. - демонстрировать остановку мяча изученным способом - выполнить комбинацию из изученных элементов футбола - выполнять остановку катящегося и летящего мяча в прыжке. - применять правила мини-футбола в игре

7 класс

Раздел программы, темы	Кол-во часов	Содержание	Характеристика основных видов деятельности учащихся
2. Знания о физической культуре – 3ч			
История физической культуры	1	<p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного

		природе.	олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".	<i>Выпускник научится:</i> - 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; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
Физическая культура человека	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой	<i>Выпускник научится:</i> - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 7ч.			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической	2	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных	<i>Выпускник научится:</i> - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

культурой		комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i> - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
Оценка эффективности занятий физической культурой	5	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	<i>Выпускник научится:</i> - 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; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> - 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;
Физическое совершенствование – 58ч.			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		
Спортивно-оздоровительная деятельность с	56		<i>Выпускник научится:</i> - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с

<p>общеразвивающей направленностью</p>			<p>учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> -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); <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - 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
----------------------------------------	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.
Гимнастика с основами акробатики	12	<p>Организационные основы занятий, строевые упражнения Строевая подготовка. Элементы акробатики. Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Элементы акробатики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Развитие силовых качеств. Прикладные упражнения в гимнастике. Висы и упоры Физические упражнения туристической подготовки Комплекс упражнений корригирующей гимнастики Развитие силовых качеств. Акробатика Режим физической нагрузки. Акробатические связки Упражнения в равновесии. Опорный прыжок Акробатическая комбинация. Опорный прыжок</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять повороты на месте и в движении. - соблюдать требования безопасности на уроках гимнастики - выполнять прыжки через скакалку - составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. - выполнять упражнения в висах, упорах - осуществлять самостраховку - соблюдать дистанцию, сочетать ритм дыхания при выполнении упражнений с учетом индивидуальных показаний здоровья - выполнять перестроения; повороты на месте и в движении. - составлять индивидуальные комплексы упражнений для развития конкретных физических качеств с учетом индивидуальных показаний здоровья. - осуществлять самоконтроль, измерять пульс, контролировать нагрузку по самочувствию и внешним признакам. - выполнять упражнения с полной координацией движений рук и ног
Легкая атлетика	10	<p>Организационные основы занятий. Низкий старт. Спортивная ходьба. Бег 30 м. Челночный бег</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

		<p>3x10м. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. Спринтерский бег. Метание малого мяча. Бег 300м Эстафетный бег. Метание малого мяча в вертикальную цель Спортивная ходьба. Бег на средние дистанции. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка Специальные легкоатлетические упражнения Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча Специальные легкоатлетические упражнения Круговая эстафета. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты</p>	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять правила проведения физических упражнений и технику безопасности на занятиях физкультурой - пробегать 30м, 60м, 100м. с максимальной скоростью с низкого старта - называть виды и причины травматизма; способы оказания первой помощи, правила личной гигиены и гигиенические требования. - правильно сочетать ритм дыхания в беге на 500м с учетом индивидуальных показаний здоровья - бежать в равномерном темпе 4-5 минут - преодолевать горизонтальные препятствия - правильно сочетать ритм дыхания в беге - прыгать в длину с разбега 11-13 беговых шагов. - давать самооценку своих возрастных особенностей. - выполнять технику метания мяча с 5-6 шагов разбега на дальность.
Лыжные гонки	14	<p>Правила безопасности. Имитация лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременные лыжные ходы Одновременный бесшажный ход. Способы подъема и спуска Скользящий шаг. Подъем «ёлочкой», спуски Попеременный двухшажный ход. Подъем, спуски Способы одновременных ходов, спуск, торможение Преодоление препятствий на дистанции 1,5км Переход с классического хода на одновременные Развитие физических качеств. Спуски и торможение Поворот «упором». Полуконьковый ход Поворот на спуске. Коньковый ход Прохождение дистанции до 2км Преодоление препятствий на лыжах Подъем, спуск, торможение «упором»</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - преодолевать дистанцию в медленном темпе и скользить на лыжах без палок. - демонстрировать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного двухшажного хода. - проходить дистанцию до 1 - 2км. - выполнять подъемы, спуски и торможение в основной стойке на пологих уклонах - преодолевать препятствия разными способами передвижения на лыжах - выполнять поворот переступанием - использовать лыжную терминологию. - выполнять поворот плугом;

		Упражнения лыжной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - производить отталкивание скользящим упором (толчок ребром лыжи) - выполнять изученные повороты и лыжные хода; в коньковом ходе производить отталкивание скользящим упором (толчок ребром лыжи) - правильно распределять силы при прохождении дистанции до 2 км. - преодолевать дистанцию 1- 2 км в соревновательном темпе - выполнять торможение, спуски в разных стойках; - называть лыжные ходы, уметь их демонстрировать.
Баскетбол	8	<p>Правила. Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока</p> <p>Техника владения мячом. Ведение, остановка.</p> <p>Техника перемещений в защитной стойке.</p> <p>Короткая передача.</p> <p>Броски одной и двумя руками</p> <p>Техника владения мячом. Ловля и передачи</p> <p>Броски с места, подбор и ведение мяча</p> <p>Перемещение игроков в защитной стойке.</p> <p>Бросок с места</p> <p>Обманные движения с мячом.</p> <p>Бросок в прыжке с места, бросок в движении</p> <p>Штрафной бросок. Эстафеты</p> <p>Технико-тактические действия игроков в нападении</p> <p>Ловля и передачи мяча в движении</p> <p>Действия игроков в защите. Броски мяча.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещаться в стойке защитника, выполнять своевременный выход для ловли мяча - демонстрировать технику передачи мяча в движении и после остановки. - играть в баскетбол . стрит - бол - владеть техникой перемещений в защите и нападении. - применять правила игры на практике - осуществлять судейство - демонстрировать технику подбора мяча и броска одной рукой от плеча - выполнять технические действия в игре - выполнять броски мяча одной и двумя руками. - выполнять своевременный выход к щиту для подбора мяча. - перемещаться в защитной стойке, выполнять обманные действия с мячом.
Волейбол	6	<p>Стойка. Перемещения. Передача мяча сверху</p> <p>Передача мяча сверху. Приём и подача мяча</p> <p>Прием и передача мяча двумя руками</p> <p>Игра одной рукой. Прием и подача мяча</p> <p>Прием и передача мяча после перемещений</p> <p>Нижняя прямая подача. Приём мяча</p> <p>Передача мяча сверху в прыжке. Приём мяча</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самонаблюдения и заполнять дневник самоконтроля.

		Передача мяча сверху за голову. Поддача мяча. Подвижные игры и эстафеты	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать стойку волейболиста и перемещения. - использовать терминологию и основные правила игры в волейбол - демонстрировать технику владения мячом. - демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. - осуществлять судейство с применением правил игры - применять в игре технические приёмы <ul style="list-style-type: none"> - выполнять нижнюю прямую, боковую, верхнюю подачи мяча в указанную зону.
Футбол	6	<p>Правила игры. Стойка, перемещение, техника владения мячом. Техника перемещений</p> <p>Техника владения мячом. Остановка, ведение</p> <p>Техника владения мячом. Остановка и передача мяча.</p> <p>Удары по катящемуся мячу</p> <p>Передача мяча с выходом на свободное место.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, в условиях учебной и игровой деятельности <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ведение мяча с различной скоростью и изменением направления движения. - демонстрировать остановку мяча изученным способом - выполнить комбинацию из изученных элементов футбола - выполнять остановку катящегося и летящего мяча в прыжке. - применять правила мини-футбола в игре

8 класс

Раздел программы, темы	Кол-во часов	Содержание	Характеристика основных видов деятельности учащихся
3. Знания о физической культуре – 3ч			
История физической культуры	1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
Физическая культура человека	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 7ч.			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпаузы, коррекции осанки и телосложения.	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить восстановительные мероприятия с

		Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
Оценка эффективности занятий физической культурой	4	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
Физическое совершенствование – 58ч.			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	56		<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

			<p>функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - 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
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>национальных видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.
Гимнастика с основами акробатики	12	<p>Организационные основы занятий, строевые упражнения Строевая подготовка. Элементы акробатики. Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Элементы акробатики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Развитие силовых качеств. Прикладные упражнения в гимнастике. Висы и упоры Физические упражнения туристической подготовки Комплекс упражнений корригирующей гимнастики Развитие силовых качеств. Акробатика Режим физической нагрузки. Акробатические связки Упражнения в равновесии. Опорный прыжок Акробатическая комбинация. Опорный прыжок</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять повороты на месте и в движении. - соблюдать требования безопасности на уроках гимнастики - выполнять прыжки через скакалку - составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. - выполнять упражнения в висах, упорах - осуществлять самостраховку - соблюдать дистанцию, сочетать ритм дыхания при выполнении упражнений с учетом индивидуальных показаний здоровья - выполнять перестроения; повороты на месте и в движении. - составлять индивидуальные комплексы упражнений для развития конкретных физических качеств с учетом индивидуальных показаний здоровья. - осуществлять самоконтроль, измерять пульс, контролировать нагрузку по самочувствию и внешним признакам. - выполнять упражнения с полной координацией движений рук и ног
Легкая атлетика	10	<p>Организационные основы занятий. Низкий старт. Спортивная ходьба. Бег 30 м. Челночный бег 3x10м. Специальные беговые упражнения. Бег 60м.</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p>

		<p>Спринтерский бег. Метание малого мяча. Бег 300м Эстафетный бег. Метание малого мяча в вертикальную цель Спортивная ходьба. Бег на средние дистанции. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка Специальные легкоатлетические упражнения Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча Специальные легкоатлетические упражнения Круговая эстафета. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты</p>	<ul style="list-style-type: none"> - применять правила проведения физических упражнений и технику безопасности на занятиях физкультурой - пробегать 30м, 60м, 100м. с максимальной скоростью с низкого старта - называть виды и причины травматизма; способы оказания первой помощи, правила личной гигиены и гигиенические требования. - правильно сочетать ритм дыхания в беге на 500м с учетом индивидуальных показаний здоровья - бежать в равномерном темпе 4-5 минут - преодолевать горизонтальные препятствия - правильно сочетать ритм дыхания в беге - прыгать в длину с разбега 11-13 беговых шагов. - давать самооценку своих возрастных особенностей. - выполнять технику метания мяча с 5-6 шагов разбега на дальность.
Лыжные гонки	14	<p>Правила безопасности. Имитация лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременные лыжные ходы Одновременный бесшажный ход. Способы подъема и спуска Скользкий шаг. Подъём «ёлочкой», спуски Попеременный двухшажный ход. Подъём, спуски Способы одновременных ходов, спуск, торможение Преодоление препятствий на дистанции 2км Переход с классического хода на одновременные Развитие физических качеств. Спуски и торможение Поворот «упором». Полуконьковый ход Поворот на спуске. Коньковый ход Прохождение дистанции до 3км Преодоление препятствий на лыжах Подъём, спуск, торможение «упором» Упражнения лыжной подготовки</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - преодолевать дистанцию в медленном темпе и скользить на лыжах без палок. - демонстрировать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного двухшажного хода. - проходить дистанцию до 1,5 - 3км. - выполнять подъемы, спуски и торможение в основной стойке на пологих уклонах - преодолевать препятствия разными способами передвижения на лыжах - выполнять поворот переступанием - использовать лыжную терминологию. - выполнять поворот плугом; - производить отталкивание скользящим упором (толчок

			<p>ребром лыжи)</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять изученные повороты и лыжные хода; в коньковом ходе производить отталкивание скользящим упором (толчок ребром лыжи) - правильно распределять силы при прохождении дистанции до 3 км. - преодолевать дистанцию 2- 3 км в соревновательном темпе - выполнять торможение, спуски в разных стойках; - называть лыжные ходы, уметь их демонстрировать.
Баскетбол	7	<p>Правила. Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока Техника владения мячом. Ведение, остановка. Техника перемещений в защитной стойке. Короткая передача. Броски одной и двумя руками Техника владения мячом. Ловля и передачи Броски с места, подбор и ведение мяча Перемещение игроков в защитной стойке. Бросок с места Обманные движения с мячом. Бросок в прыжке с места, бросок в движении Штрафной бросок. Эстафеты Технико-тактические действия игроков в нападении Ловля и передачи мяча в движении Действия игроков в защите. Броски мяча. Подвижные игры и эстафеты</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещаться в стойке защитника, выполнять своевременный выход для ловли мяча - демонстрировать технику передачи мяча в движении и после остановки. - играть в баскетбол . стрит - бол - владеть техникой перемещений в защите и нападении. - применять правила игры на практике - осуществлять судейство - демонстрировать технику подбора мяча и броска одной рукой от плеча - выполнять технические действия в игре - выполнять броски мяча одной и двумя руками. - выполнять своевременный выход к щиту для подбора мяча. - перемещаться в защитной стойке, выполнять обманные действия с мячом.
Волейбол	8	<p>Стойка. Перемещения. Передача мяча сверху Передача мяча сверху. Приём и подача мяча Прием и передача мяча двумя руками Игра одной рукой. Прием и подача мяча Прием и передача мяча после перемещений Нижняя прямая подача. Приём мяча Передача мяча сверху в прыжке. Приём мяча</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самонаблюдения и заполнять дневник самоконтроля.

		Передача мяча сверху за голову. Поддача мяча. Подвижные игры и эстафеты	-демонстрировать стойку волейболиста и перемещения. - использовать терминологию и основные правила игры в волейбол - демонстрировать технику владения мячом. - демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. - осуществлять судейство с применением правил игры - применять в игре технические приёмы - выполнять нижнюю прямую, боковую, верхнюю подачи мяча в указанную зону.
Футбол	4	Правила игры. Стойка, перемещение, техника владения мячом. Техника перемещений Техника владения мячом. Остановка, ведение Техника владения мячом. Остановка и передача мяча. Удары по катящемуся мячу Передача мяча с выходом на свободное место. Подвижные игры и эстафеты	<i>Выпускник научится:</i> - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, в условиях учебной и игровой деятельности <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> - выполнять ведение мяча с различной скоростью и изменением направления движения. - демонстрировать остановку мяча изученным способом - выполнить комбинацию из изученных элементов футбола - выполнять остановку катящегося и летящего мяча в прыжке. - применять правила мини-футбола в игре

9 класс

Раздел программы, темы	Кол-во часов	Содержание	Характеристика основных видов деятельности учащихся
4. Знания о физической культуре – 3ч			
История физической культуры	1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	<i>Выпускник научится:</i> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> - 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;
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".	<i>Выпускник научится:</i> - 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; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
Физическая культура человека	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой	<i>Выпускник научится:</i> - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 9ч.			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической	<i>Выпускник научится:</i> - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; <i>Выпускник получит возможность научиться:</i> - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

		подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	
Оценка эффективности занятий физической культурой	6	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
Физическое совершенствование – 56ч.			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	53		<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

			<p>последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - 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.
Гимнастика с основами акробатики	10	<p>Организационные основы занятий, строевые упражнения</p> <p>Строевая подготовка. Элементы акробатики. Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Элементы акробатики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Развитие силовых качеств. Прикладные упражнения в гимнастике.</p> <p>Висы и упоры</p> <p>Физические упражнения туристической подготовки</p> <p>Комплекс упражнений корригирующей гимнастики</p> <p>Развитие силовых качеств. Акробатика</p> <p>Режим физической нагрузки. Акробатические связки</p> <p>Упражнения в равновесии. Опорный прыжок</p> <p>Акробатическая комбинация. Опорный прыжок</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять повороты на месте и в движении. - соблюдать требования безопасности на уроках гимнастики - выполнять прыжки через скакалку - составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. - выполнять упражнения в висах, упорах - осуществлять самостраховку - соблюдать дистанцию, сочетать ритм дыхания при выполнении упражнений с учетом индивидуальных показаний здоровья - выполнять перестроения; повороты на месте и в движении. - составлять индивидуальные комплексы упражнений для развития конкретных физических качеств с учетом индивидуальных показаний здоровья. - осуществлять самоконтроль, измерять пульс, контролировать нагрузку по самочувствию и внешним признакам. - выполнять упражнения с полной координацией движений рук и ног
Легкая атлетика	8	<p>Организационные основы занятий. Низкий старт.</p> <p>Спортивная ходьба. Бег 30 м. Челночный бег 3x10м.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Бег 60м.</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

		<p>Спринтерский бег. Метание малого мяча. Бег 300м Эстафетный бег. Метание малого мяча в вертикальную цель Спортивная ходьба. Бег на средние дистанции. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка Специальные легкоатлетические упражнения Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча Специальные легкоатлетические упражнения Круговая эстафета. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты</p>	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять правила проведения физических упражнений и технику безопасности на занятиях физкультурой - пробегать 30м, 60м, 100м. с максимальной скоростью с низкого старта - называть виды и причины травматизма; способы оказания первой помощи, правила личной гигиены и гигиенические требования. - правильно сочетать ритм дыхания в беге на 500м с учетом индивидуальных показаний здоровья - бежать в равномерном темпе 4-5 минут - преодолевать горизонтальные препятствия - правильно сочетать ритм дыхания в беге - прыгать в длину с разбега 11-13 беговых шагов. - давать самооценку своих возрастных особенностей. - выполнять технику метания мяча с 5-6 шагов разбега на дальность.
Лыжные гонки	14	<p>Правила безопасности. Имитация лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременные лыжные ходы Одновременный бесшажный ход. Способы подъема и спуска Скользкий шаг. Подъем «ёлочкой», спуски Попеременный двухшажный ход. Подъем, спуски Способы одновременных ходов, спуск, торможение Преодоление препятствий на дистанции 1,5км Переход с классического хода на одновременные Развитие физических качеств. Спуски и торможение Поворот «упором». Полуконьковый ход Поворот на спуске. Коньковый ход Прохождение дистанции до 2км Преодоление препятствий на лыжах Подъем, спуск, торможение «упором» Упражнения лыжной подготовки</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - преодолевать дистанцию в медленном темпе и скользить на лыжах без палок. - продемонстрировать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного двухшажного хода. - проходить дистанцию до 1 - 2км. - выполнять подъемы, спуски и торможение в основной стойке на пологих уклонах - преодолевать препятствия разными способами передвижения на лыжах - выполнять поворот переступанием - использовать лыжную терминологию.

			<ul style="list-style-type: none"> - выполнять поворот плугом; - производить отталкивание скользящим упором (толчок ребром лыжи) - выполнять изученные повороты и лыжные ходы; в коньковом ходе производить отталкивание скользящим упором (толчок ребром лыжи) - правильно распределять силы при прохождении дистанции до 2 км. - преодолевать дистанцию 1- 2 км в соревновательном темпе - выполнять торможение, спуски в разных стойках; - называть лыжные ходы, уметь их демонстрировать.
Баскетбол	7	<p>Правила. Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока Техника владения мячом. Ведение, остановка. Техника перемещений в защитной стойке. Короткая передача. Броски одной и двумя руками Техника владения мячом. Ловля и передачи Броски с места, подбор и ведение мяча Перемещение игроков в защитной стойке. Бросок с места Обманные движения с мячом. Бросок в прыжке с места, бросок в движении Штрафной бросок. Эстафеты Технико-тактические действия игроков в нападении Ловля и передачи мяча в движении Действия игроков в защите. Броски мяча. Подвижные игры и эстафеты</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещаться в стойке защитника, выполнять своевременный выход для ловли мяча - демонстрировать технику передачи мяча в движении и после остановки. - играть в баскетбол . стрит - бол - владеть техникой перемещений в защите и нападении. - применять правила игры на практике - осуществлять судейство - демонстрировать технику подбора мяча и броска одной рукой от плеча - выполнять технические действия в игре - выполнять броски мяча одной и двумя руками. - выполнять своевременный выход к щиту для подбора мяча. - перемещаться в защитной стойке, выполнять обманные действия с мячом.
Волейбол	6	<p>Стойка. Перемещения. Передача мяча сверху Передача мяча сверху. Приём и подача мяча Прием и передача мяча двумя руками Игра одной рукой. Прием и подача мяча</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности;

		<p>Прием и передача мяча после перемещений Нижняя прямая подача. Приём мяча Передача мяча сверху в прыжке. Приём мяча Передача мяча сверху за голову. подача мяча. Подвижные игры и эстафеты</p>	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самонаблюдения и заполнять дневник самоконтроля. - демонстрировать стойку волейболиста и перемещения. - использовать терминологию и основные правила игры в волейбол - демонстрировать технику владения мячом. - демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. - осуществлять судейство с применением правил игры - применять в игре технические приёмы <ul style="list-style-type: none"> - выполнять нижнюю прямую, боковую, верхнюю подачи мяча в указанную зону.
Футбол	6	<p>Правила игры. Стойка, перемещение, техника владения мячом. Техника перемещений Техника владения мячом. Остановка, ведение мяча. Техника владения мячом. Остановка и передача мяча. Удары по катящемуся мячу Передача мяча с выходом на свободное место. Подвижные игры и эстафеты</p>	<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, в условиях учебной и игровой деятельности <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ведение мяча с различной скоростью и изменением направления движения. - демонстрировать остановку мяча изученным способом - выполнить комбинацию из изученных элементов футбола - выполнять остановку катящегося и летящего мяча в прыжке. - применять правила мини-футбола в игре

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Общее количество часов: 340 часов

Количество часов в год: 68 часов при двухразовых занятиях в неделю.

№	Содержание учебной программы основного общего образования по предмету «физическая культура»	Кол-во часов 2	Сроки освоения				
			5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Знания о физической культуре	15	3	3	3	3	3
1.1	История физической культуры	5	1	1	1	1	1
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	5	1	1	1	1	1
1.3	Физическая культура человека	6	1	1	1	1	1
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	33	5	5	7	7	9
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	12	2	2	2	3	3
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	21	3	3	5	4	6
3.	Физическое совершенствование	292	60	60	58	58	56
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	12	2	2	2	3	3
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	278	58	58	56	55	53
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	48	12	12	12	12	10
3.2.2	Легкая атлетика	44	14	14	10	10	10
3.2.3	Лыжные гонки	80	14	14	14	14	14
3.2.4	Баскетбол	30	8	8	8	7	7

3.2.5	Волейбол	24	4	4	6	8	6
3.2.6	Футбол	28	6	6	6	4	6
		Прикладно-ориентированная подготовка и упражнения общеразвивающей направленности включены в содержание каждого урока					
	ИТОГО	340	68	68	68	68	68