
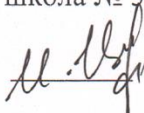




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36» Г. БЕЛГОРОДА**

<p>«РАССМОТРЕНО» Руководитель ШМО  /С.М. Зайцева (Ф.И.О.)</p> <p>Протокол № 11</p> <p>от «15» июня 2021г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 36» г. Белгорода</p> <p> И.А. Цецорин (Ф.И.О.)</p> <p>«16» июня 2021 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 36» г. Белгорода</p> <p> О.В. Тучкова</p> <p>Приказ № 81 от «18» июня 2021 г.</p> 
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
уровня основного общего образования
(базовый уровень)
5-9 класс**

Программу составили:
авторский коллектив учителей
Зайцева С.М.
Кужелева О.К.
Каплун И.И.
Виниченко И.В.
Дудин И.В.

2021 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе нормативных документов:

1. Конституция Российской Федерации (ст.43);
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся" от 31.07.2020 N 304-ФЗ;
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 года №1897, в редакции приказов от 29.12.2014г. №1644, от 31.12.2015г. №1577);
5. Приказ Минпросвещения России от 22 марта 2021г. № 115 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года №189, с изменениями от 29.06.2011 г. № 85, от 25.12.2013 № 72, от 24.11.2015 № 81);
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 утверждён федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность. Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 сентября 2020 г. Регистрационный №59808.
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 "Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (Зарегистрирован в Минюсте России 04.07.2016 № 42729).

9. Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04);

11. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена Федеральным научно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 8 апреля 2015г. №1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

12. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 36 г. Белгорода, утвержденная 21.06.2014 года № 1471 (с дополнениями и изменениями);

13. Программа воспитания МБОУ СОШ № 36 г. Белгорода, утвержденная 18.06.2021 года, приказ № 811;

14. Концепция развития географического образования в Российской Федерации (утверждена решением Коллегии на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года).

15. Авторская программа Физическая культура. Рабочие программы 5-9 классы; В.И. Лях - М.: Просвещение, 2016г.

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в 5-9 классах уровня основного общего образования по учебникам:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013;

2. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях; А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012.

Учащиеся, освобожденные от практической части предмета «Физическая культура» по медицинским показаниям, изучают предмет и оцениваются по теоретической части урока. Знания о физической культуре освобожденные обучающиеся изучают в процессе урока. Учащиеся, имеющие подготовительную группу здоровья, занимаются на уроках физической культуры на общих основаниях за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны в соответствии с заключением врача.

Программа включает компоненты, направленные на подготовку учащихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В рабочей программе соблюдается преемственность с примерными программами начального общего образования, в том числе и в использовании основных видов учебной деятельности обучающихся.

Данная Рабочая программа может быть реализована в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов, таких как:

«Российская электронная школа» (<https://resh.edu.ru/>)

«Яндекс.Учебник» (<https://education.yandex.ru/home/>)

«ЯКласс» (<https://www.yaklass.ru/>)

«Учи.ру» (<https://uchi.ru/>)

" ЛЕКТА " – <https://lecta.rosuchebnik.ru/>

"Виртуальная школа" <https://www.vsopen.ru/>,

Интернет-ресурсов:

<https://infourok.ru/school>

<https://edu.sirius.online/#/>

<https://www.youtube.com/>

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 часа в неделю: в 5 классе — 68 часов; в 6 классе — 68 часов; в 7 классе — 68 часов; в 8 классе — 68 часов; в 9 классе — 68 часов.

Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

Программа определяет базовую – 290 часов - (основы знаний, спортивные игры: баскетбол, волейбол, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, физическая подготовка, прикладно-ориентированная подготовка); и вариативную часть для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 50 часов части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение на 34 учебные недели из расчёта двух часов в неделю в 5-9 классе, на 340 часов в год.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Раздел **«Знания о физической культуре»** изучается с 5-9 класса - 2 часа в четверть из расчета 10-15 минут урока.

Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** в 5-9 классах изучается в 1-4 четверти по 1 часу, в течение 10-15 мин урока.

Раздел **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** в 5-9 классах по 1 часу, в 3-4 четверти в течение 10-15 мин урока.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты

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

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

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

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёхэлементов; кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 1 года обучения являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;

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

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- 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;

- 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;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;

- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 2 года обучения являются:

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

- 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;

- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

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

- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

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

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с

использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад,

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 3 года обучения являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной

функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;

- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 4 года обучения являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам покоманде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

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

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

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов

совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 5 года обучения являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления

оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);

- 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 прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой.

Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Способы двигательной (физкультурной деятельности)

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Количество часов
	Учебные недели	34	34	34	34	34	170
1.	Знания о физической культуре <i>(изучается в течение 10 минут, далее проводится смешанное занятие по одному из разделов программы)</i>	4*	4*	4*	4*	4*	20*
1.1	История физической культуры	1	1	1	1	1	5
1.2	Физическая культура (основные понятия)	1	1	1	1	1	5
1.3	Физическая культура человека	2	2	2	2	2	10
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	2	2	2	2	10
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	1	1	1	1	5
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1	1	1	5
3.	Физическое совершенствование	2	2	2	2	2	10
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	2	10
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	45	45	45	45	45	225
3.2.1	Спортивные игры	13	13	13	10	10	59
	Волейбол						
	Баскетбол						
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	11	11	11	10	10	53
3.2.3	Легкая атлетика	12	12	12	10	10	56
3.2.4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	9	9	9	9	9	45
3.2.5	Элементы единоборств				6	6	12

3.3	Прикладно-ориентированная подготовка	2	2	2	2	2	10
3.4	Упражнения общеразвивающей направленности	3	3	3	3	3	15
3.4.1	Гимнастика с основами акробатики	1	1	1	1	1	5
3.4.2	Легкая атлетика	1	1	1	1	1	5
3.4.3	Баскетбол/волейбол	1	1	1	1	1	5
3.4.4.	Волейбол	4	4	4	4	4	20
3.4.5	Баскетбол	6	6	6	6	6	30
	Всего часов в год:	68	68	68	68	68	340

3. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тематическое планирование

5 класс

Тема	Ключевые воспитательные задачи	Характеристика видов деятельности учащихся	Формы работы	Количество часов, отводимых на изучение темы
Знания о физической культуре				
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Представление о развитии познавательной активности человека.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	Теория.	4 часов

Подготовка к сдаче норм ГТО	Формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств, в ознакомлении с нормативами и требованиями комплекса ГТО и подготовке к выполнению нормативов ГТО.	теория	
Теоретические занятия, направленные на популяризацию ЗОЖ. Формирование спортивного поведения.	Формирование у учащихся к ведению ЗОЖ	Раскрывает деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей и рассматривается как условие национальной безопасности и развития общества. ЗОЖ- характеризует понимание как гармонического сочетания физического, психического и социального благополучия.	Теория	
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	Воспитание к здоровью как залого активной жизни человека.	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.	Самостоятельное выполнение заданий	

Оценка эффективности занятий физической культурой.	Воспитание к здоровью как залого активной жизни человека.	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.	Самостоятельное выполнение заданий	
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Воспитание взаимопомощи	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок.	Самостоятельное выполнение заданий	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2ч)				
Подготовка к занятиям физической культурой	Воспитание к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека.	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду. Обувь в соответствии с погодными условиями.		
Физическое совершенствование (45ч) Легкая атлетика				
Беговые упражнения	Воспитание морально-волевых качеств	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	практика	12ч

	укрепление здоровья	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
Прыжковые упражнения	укрепление здоровья	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Выполнение заданий под контролем	
Метание малого мяча	укрепление здоровья	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Указание ошибок и их исправление	
Развитие выносливости	Развитие выносливости	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	практика	
Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	практика	
Развитие скоростных способностей	Развитие скоростных способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	практика	

Знания физической культуре	о	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.	теория	
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.	Самостоятельное выполнение заданий	
Овладение организаторскими умениями		Воспитание чувства ответственности	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.	Выполнение заданий на оценку	
Гимнастика с основами акробатики					
Краткая характеристика вида спорта		Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	теория	11 ч
Требования к технике безопасности	к безопасности				

Организующие команды и приёмы	Воспитание норм коллективного взаимодействия	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	теория	
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Воспитание положительных качеств личности	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	показ	
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Воспитание к здоровью как к залогоу активной жизни человека	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	практика	
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Воспитание смелости, уверенности	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	практика	
Опорные прыжки	Воспитание смелости, уверенности	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	практика	
Акробатические упражнения и комбинации	Воспитание положительных качеств личности	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Урок соревнования	

Развитие координационных способностей	Воспитание положительных качеств личности	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	практика	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	практика	
Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	практика	
Развитие гибкости	Воспитание самоконтроля	Используют данные упражнения для развития гибкости	практика	
Знания о физической культуре	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок	теория	
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Воспитание норм коллективного взаимодействия	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Самостоятельное выполнение заданий	

Овладение организаторскими умениями	воспитание самостоятельности	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	практика	
Спортивные игры (13ч) Баскетбол				
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	теория	23ч
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Воспитание волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	практика	
Освоение ловли и передач мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Урок-игра	
Освоение техники ведения мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	

Овладение техникой бросков мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Освоение индивидуальной техники защиты	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	практика	
Освоение тактики игры	Воспитание нравственных и волевых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Практика	

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Урок-игра	
Волейбол				
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	Урок-игра	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Освоение техники приёма и передач мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	Урок-игра	

<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p>	<p>Воспитание нравственных и волевых качеств</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>	<p>Урок-игра</p>	
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Развитие выносливости</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>	<p>Практика</p>	
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Практика</p>	

Освоение техники нижней прямой подачи	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Освоение техники прямого нападающего удара	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-соревнование	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-соревнование	
Освоение тактики игры	Воспитание нравственных и волевых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	

Знания о спортивной игре	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	теория		
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	Воспитание норм коллективного взаимодействия	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Самостоятельное выполнение заданий		
Овладение организаторскими умениями	воспитание самостоятельности	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	Самостоятельное выполнение заданий		

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения	теория	9 ч
Освоение техники	Воспитание	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно,	практи	

лыжных ходов	волевых качеств, решительности	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	ка	
Знания	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	теория	
Упражнения общеразвивающей направленности				
Общефизическая подготовка	Воспитание положительных качеств личности	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	Самостоятельное выполнение задания	3 ч
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	Урок-игра	
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.	Развитие быстроты, силы, выносливости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	Урок-игра	

Русская лапта

Краткая характеристика вида спорта.	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, как результату учебного труда	Изучают историю игры «Русская лапта» Овладевают основными приёмами игры.	теория	
Овладение техники удара битой	Воспитание положительных качеств личности	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов.	Урок-игра	
Овладение техники передачи и ловле мяча	Воспитание чувства ответственности	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Овладение техники метания малого мяча в цель и на дальность	Воспитание решительности и уверенности	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	

Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	практика	
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	воспитание самостоятельности	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Самостоятельное выполнение заданий	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание инициативности	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание взаимопомощи	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	
Освоение тактики игры	Воспитание сотрудничества в соревновательной деятельности	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деят.	Урок-соревнование	

Футбол				4 ч
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, как результату учебного труда	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	теория	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Воспитание положительных качеств личности	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Воспитание положительных качеств личности	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Овладение техникой ударов по воротам	Воспитание положительных качеств личности	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание взаимопомощи	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание инициативности	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	
Освоение тактики игры	Воспитание положительных качеств личности	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Воспитание привычки к самостоятельным занятиям ФУ	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха	Урок-соревнование	

Тематическое планирование

6 класс

Тема	Ключевые воспитательные задачи	Характеристика видов деятельности учащихся	Формы работы	Количество часов, отводимых на изучение темы
Основы знаний				
<p>История физической культуры. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p>	<p>Представление о развитии познавательной активности человека.</p>	<p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>	<p>теория</p>	<p>4 часа</p>

Подготовка к сдаче норм ГТО	Формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств, в ознакомлении с нормативами и требованиями комплекса ГТО и подготовке к выполнению нормативов ГТО.	теория	
Теоретические занятия, направленные на популяризацию ЗОЖ. Формирование спортивного поведения.	Формирование у учащихся к ведению ЗОЖ	Раскрывает деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей и рассматривается как условие национальной безопасности и развития общества. ЗОЖ-характеризует понимание как гармонического сочетания физического, психического и социального благополучия.	теория	
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Воспитание самостоятельности	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для	Самостоятельное выполнение заданий	

		тренировки различных групп мышц.		
Самонаблюдение и самоконтроль	Воспитание самоконтроля	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Заполняют дневник самоконтроля	практика	
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Воспитание взаимопомощи	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов.	Самостоятельное выполнение заданий	
Способы двигательной(физкультурной)деятельности (2ч)				
Оздоровительные формы в режиме учебного дня и учебной недели	Укрепление здоровья	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду. Обувь в соответствии с погодными условиями.	Выполнение заданий учителя	
Физическое совершенство (45ч) Легкая атлетика				
Беговые упражнения	Воспитание морально-волевых качеств	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые	практика	12 ч

		<p>упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>		
Прыжковые упражнения	Укрепление здоровья	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических</p>	Выполнение заданий под контролем	

		<p>способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>		
<p>Метание малого мяча</p>	<p>Укрепление здоровья</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	<p>Указание ошибок и их исправление</p>	

		метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		
Развитие выносливости	Развитие выносливости	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	практика	
Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Практика	
Развитие скоростных способностей	Развитие скоростных способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	практика	
Знания о физической культуре	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	теория	

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Самостоятельное выполнение заданий	
Овладение организаторскими умениями	Воспитание чувства ответственности	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты.	Выполнение заданий на оценку	
Гимнастика с основами акробатики				
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	теория	11 ч

		Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями		
Организуящие команды и приёмы	Воспитание норм коллективного взаимодействия	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	теория	
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Воспитание положительных качеств личности	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	показ	
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Воспитание к здоровью, как активной жизни человека	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	практика	
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Воспитание смелости, уверенности	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	практика	
Опорные прыжки	Воспитание смелости, уверенности	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	практика	

Акробатические упражнения и комбинации	Воспитание положительных качеств личности	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Урок-соревнование	
Развитие координационных способностей	Развитие координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	Практика	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	практика	
Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	практика	
Развитие гибкости	Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости	практика	

<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека.</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>	<p>теория</p>	
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	<p>Воспитание норм коллективного взаимодействия</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	<p>Самостоятельное выполнение</p>	

Овладение организаторскими умениями	Воспитание самостоятельности	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	практика	
Спортивные игры (23ч) Баскетбол				
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	теория	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Воспитание волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	практика	

		совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
Освоение ловли и передач мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	Урок-игра	
Освоение техники ведения мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	

Овладение техникой бросков мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Освоение индивидуальной техники защиты	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий.	Урок-игра	
Освоение тактики игры	Воспитание нравственных и волевых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок- игра	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,	Урок-игра	

		используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
Волейбол				
Краткая характеристика вида спорта.	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	теория	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Освоение техники приёма и передач мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	Урок-игра	

		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	Урок-игра	
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение	Воспитание нравственных и волевых качеств	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	Урок-игра	

двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)				
Развитие выносливости	Развитие выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	практика	
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	практика	
Освоение техники нижней прямой подачи	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	Урок-игра	

		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
Освоение техники прямого нападающего удара	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	Урок-игра	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	

Освоение тактики игры	Воспитание нравственных и волевых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	
Знания о спортивной игре	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	теория	
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	Воспитание норм коллективного взаимодействия	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач	Самостоятельное выполнение заданий	

		физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий		
Овладение организаторскими умениями	Воспитание самостоятельности	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	Самостоятельное выполнение заданий	
Лыжная подготовка (лыжные гонки)				
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения	теория	9ч

<p>Освоение техники лыжных ходов</p>	<p>Воспитание волевых качеств, решительности</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p>	<p>практика</p>	
<p>Знания</p>	<p>Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в</p>	<p>теория</p>	

		самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах		
Упражнения общеразвивающей направленности				
Общезначительная подготовка	Воспитание положительных качеств личности	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	Самостоятельное выполнение заданий	3 ч
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	Урок- игра	

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.	Развитие быстроты, силы, выносливости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	Урок- игра	
---	--	---	------------	--

Футбол				
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	теория	4ч
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Воспитание положительных качеств личности.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Урок-игра	

		игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Воспитание чувства ответственности	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Овладение техникой ударов по воротам	Воспитание решительности и уверенности	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Закрепление техники владения мячом и развитие	Воспитание взаимопомощи	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в	Урок- игра	

координационных способностей		зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание взаимопомощи	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	
Освоение тактики игры	Воспитание сотрудничества в соревновательной деятельности	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		

		Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха		
--	--	--	--	--

Тематическое планирование 7 класс

Тема	Ключевые воспитательные задачи	Характеристика видов деятельности учащихся	Формы работы	Количество часов, отводимых на изучение темы
Основы знаний				
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе	Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	теория	4ч
Подготовка к сдаче норм ГТО	Формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств, в ознакомлении с нормативами и требованиями комплекса ГТО и подготовке к выполнению нормативов ГТО.	теория	

Теоретические занятия, направленные на популяризацию ЗОЖ. Формирование спортивного поведения.	Формирование у учащихся к ведению ЗОЖ.	Раскрывает деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей и рассматривается как условие национальной безопасности и развития общества. ЗОЖ-характеризует понимание как гармонического сочетания физического, психического и социального благополучия.	теория	
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Воспитание самостоятельности	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие	Самостоятельное выполнение заданий	
Самонаблюдение и самоконтроль	Воспитание самоконтроля	Заполняют дневник самоконтроля	практика	
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Воспитание взаимопомощи	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	Самостоятельное выполнение заданий	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности				

Подготовка к занятиям физической культурой	Воспитание морально-волевых качеств	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду. Обувь в соответствии с погодными условиями.	теория	2 ч
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, физкультпауз.	Воспитание самостоятельности	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.	Самостоятельное выполнение заданий	
Планирование занятий физической культурой	Воспитание чувства ответственности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством.	теория	
Физическое совершенствование (45ч) Прикладно-ориентированная деятельность				
Прикладно - ориентированная физическая подготовка	Воспитание самостоятельности	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической	Самостоятельное выполнение заданий	2 ч

		<p>культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>		
Легкая атлетика				
Беговые упражнения	Воспитание морально-волевых качеств	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим</p>	практика	12ч

		<p>физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>		
Прыжковые упражнения	Укрепление здоровья	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	практика	

Метание малого мяча	Укрепление здоровья	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	практика	
Развитие выносливости	Развитие выносливости	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	Практика	
Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Практика	
Развитие скоростных способностей	Развитие скоростных способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	практика	
Знания о физической культуре	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека.	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	теория	

		Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований		
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Воспитание привычки к самостоятельным заданиям физическими упражнениями	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	Самостоятельное выполнение заданий	
Овладение организаторскими умениями	Воспитание чувства ответственности	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	Выполнение заданий на оценку	

Гимнастика с основами акробатики (11ч)				
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	теория	
Организующие команды и приёмы	Воспитание норм коллективного взаимодействия	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	теория	
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Воспитание положительных качеств личности	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	показ	
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Воспитание к здоровью, как активной жизни человека.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	практика	
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Воспитание смелости, уверенности	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	практика	

Опорные прыжки	Воспитание смелости, уверенности	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	практика	
Акробатические упражнения и комбинации	Воспитание положительных качеств личности	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Урок-соревнование	
Развитие координационных способностей	Развитие координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	Практика	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Практика	
Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Практика	
Развитие гибкости	Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости	Практика	

<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека.</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>	<p>теория</p>	
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	<p>Воспитание норм коллективного взаимодействия</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	<p>Самостоятельное выполнение</p>	
<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Воспитание самостоятельности</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p>	<p>практика</p>	

Спортивные игры (23ч) Баскетбол				
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике без Опасности	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	теория	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Воспитание волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	практика	
Освоение ловли и передач мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	

Освоение техники ведения мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Овладение техникой бросков мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Освоение индивидуальной техники защиты	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила без.	Урок-игра	

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	
Освоение тактики игры	Воспитание нравственных и волевых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды	Урок-игра	

		для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.		
Волейбол				
Краткая характеристика вида спорта.	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	теория	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	практика	
Освоение техники приёма и передач мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	практика	

<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Воспитание нравственных и волевых качеств</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>	<p>практика</p>	
<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>Воспитание нравственных и волевых качеств</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>практика</p>	
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Воспитание нравственных и волевых качеств</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>практика</p>	

Овладение организаторскими умениями	Воспитание самостоятельности	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	Самостоятельное выполнение упражнений	
Краткая характеристика вида спорта.	Воспитание положительных качеств личности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	теория	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Освоение техники приёма и передач мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	Урок-игра	

		процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	Урок-игра	
Освоение техники нижней прямой подачи	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	

координационных способностей				
Овладение организаторскими умениями	Воспитание самостоятельности	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	Самостоятельное выполнение упражнений	
Краткая характеристика вида спорта.		Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол		
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (9 ч)				
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения	теория	

<p>Освоение техники лыжных ходов</p>	<p>Воспитание волевых качеств, решительности</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p>	<p>практика</p>	
<p>Знания</p>	<p>Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Применяют правила оказания</p>	<p>теория</p>	

		помощи при обморожениях и травмах		
Упражнения общеразвивающей направленности				
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости	Воспитание решительности, уверенности	Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	Самостоятельное выполнение заданий	3 ч
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	Воспитание морально-волевых качеств	Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовленности по легкой атлетике.	Самостоятельное выполнение заданий	
« Русская лапта»				10ч
Краткая характеристика вида спорта.	Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу	Изучают историю игры «Русская лапта» Овладевают основными приёмами игры.	теория	

Овладение техники удара битой	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов.	Урок - игра	
Овладение техники передачи и ловле мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Овладение техники метания малого мяча в цель и на дальность	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	

Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	практика	
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	Воспитание самостоятельности	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Самостоятельное выполнение упражнений	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	

<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Воспитание нравственных и волевых качеств</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>Урок-игра</p>	
<p>Освоение тактики игры</p>	<p>Воспитание нравственных и волевых качеств</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>Урок-игра</p>	

**Тематическое планирование
8 класс**

Тема	Ключевые воспитательные задачи	Характеристика видов деятельности учащихся	Формы работы	Количество часов, отводимых на изучение темы
Знания о физической культуре				4ч
Физическое развитие человека	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда.	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p>	теория	

Подготовка к сдаче норм ГТО	Формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основы физических качеств, в ознакомлении с нормативами и требованиями комплекса ГТО и подготовке к выполнению норматива ГТО.	Теория	
Теоретические занятия, направленные на популяризацию ЗОЖ. Формирование спортивного поведения.	Формирование у учащихся к ведению ЗОЖ.	Раскрывает деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей и рассматривается как условие национальной безопасности и развития общества. ЗОЖ- характеризует понимание как гармонического сочетания физического, психического и социального благополучия.	теория	
Самонаблюдение и самоконтроль	Воспитание самоконтроля	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности	практика	

<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Воспитание к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>	<p>Самостоятельное выполнение заданий</p>	
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p>	<p>Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p>	<p>практика</p>	

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	Воспитание взаимопомощи	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом	Самостоятельное выполнение заданий	
Совершенствование физических способностей	Воспитание к здоровью как залогом долгой и активной жизни	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма	Самостоятельное выполнение заданий	
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Воспитание самостоятельности	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека	практика	
История возникновения и формирования физической культуры	Представление о развитии познавательной активности человека	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований	теория	

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпиады: странички истории	Представление о развитии познавательной активности человека	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на олимп.	теория	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности				2ч
Планирование занятий физической культурой	Воспитание инициативности, самостоятельности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой. отбирать физические упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством.	Самостоятельное выполнение заданий	
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Воспитание самостоятельности	Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.	Самостоятельное выполнение заданий	

Организация досуга средствами физической культуры	Воспитание инициативности, чувства ответственности	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.	Самостоятельное выполнение заданий	
Физическое совершенствование (45ч) Прикладно-ориентированная деятельность				2ч
Прикладно ориентированная физическая подготовка	Воспитание самостоятельности	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>	Самостоятельное выполнение заданий	

Спортивные игры (20 ч) Баскетбол				20 ч
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Освоение ловли и передач мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Освоение техники ведения мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Урок-игра	

		совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
Овладение техникой бросков мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Освоение индивидуальной техники защиты	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	
Освоение тактики игры	Воспитание нравственных и волевых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических	Урок-игра	

		способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
		Волейбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Освоение техники приёма и передач мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	

<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Воспитание нравственных и волевых качеств</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>	<p>Урок-игра</p>	
<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных)</p>	<p>Воспитание нравственных и волевых качеств</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>	<p>Урок-игра</p>	

действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)				
Развитие выносливости	Развитие выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	Урок-игра	
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	Урок-игра	
Освоение техники нижней прямой подачи	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Урок-игра	

		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
Освоение техники прямого нападающего удара	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	

Освоение тактики игры	Воспитание нравственных и волевых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	
Знания о спортивной игре	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	теория	
Самостоятельные занятия	Воспитание самостоятельности, чувства ответственности	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Самостоятельное выполнение заданий	
Овладение организаторскими умениями	Воспитание самостоятельности	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют	Самостоятельное выполнение заданий	

		помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры		
Гимнастика с основами акробатики				10ч
Освоение строевых упражнений	Воспитание дисциплинированности	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	практика	
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Воспитание к труду как основному способу достижения благополучия человека	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	Самостоятельное выполнение заданий	
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Воспитание к труду как основному способу достижения благополучия человека	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	Самостоятельное выполнение заданий	
Освоение и совершенствование висов и упоров	Воспитание смелости, уверенности	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Практика	
Освоение опорных прыжков	Воспитание смелости, уверенности	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации	практика	

Освоение акробатических упражнений	Воспитание положительных качеств личности	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Урок-соревнование	
Развитие координационных способностей	Развитие координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	практика	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	практика	
Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	практика	
Развитие гибкости	Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости	практика	
Знания о физической культуре	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют	теория	

		упражнениями для организации самостоятельных тренировок		
Самостоятельные занятия	Воспитание инициативности, самостоятельности	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Самостоятельное выполнение заданий	
Овладение организаторскими умениями	Воспитание самостоятельности	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	Самостоятельное выполнение заданий	
Лёгкая атлетика				10ч
Овладение техникой спринтерского бега	Воспитание морально-волевых качеств	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих	практика	

		<p>физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>		
<p>Овладение техникой прыжка в длину</p>	<p>Воспитание морально-волевых качеств</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>практика</p>	

<p>Овладение техникой прыжка в высоту</p>	<p>Воспитание морально-волевых качеств</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>практика</p>	
<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>Воспитание морально-волевых качеств</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>	<p>практика</p>	

		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.		
Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	практика	
Знания о физической культуре	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	теория	
Самостоятельные занятия	Воспитание самостоятельности, чувства ответственности	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Самостоятельное выполнение заданий	

Овладение организаторскими умениями	Воспитание чувства ответственности	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	Выполнение заданий на оценку	
Лыжная подготовка (лыжные гонки)				9ч
Освоение техники лыжных ходов	Воспитание волевых качеств, решительности	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	практика	
Знания	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	теория	

		<p>Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>		
Элементы единоборств				6ч
Овладение техникой приёмов	Воспитание волевых качеств	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p>	Самостоятельное выполнение заданий	

Развитие координационных способностей	Развитие координационных способностей	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	Практика	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	практика	
Знания	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах	теория	
Самостоятельные занятия	Воспитание самостоятельности, чувства ответственности	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Самостоятельное выполнение заданий	

Овладение организаторскими способностями	Воспитание чувства ответственности	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи	Самостоятельное выполнение заданий	
Упражнения общеразвивающей направленности				3ч
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости	Воспитание решительности, уверенности	Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	Самостоятельное выполнение заданий	
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	Воспитание морально-волевых качеств	Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовленности по легкой атлетике.	Самостоятельное выполнение заданий	

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	Воспитание морально-волевых качеств	Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	Самостоятельное выполнение заданий	
Русская лапта				12ч
Овладение техникой приёмов	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	Урок- игра	
Развитие координационных способностей	Развитие координационных способностей	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	Практика	

Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	практика	
Знания	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах	теория	
Самостоятельные занятия	Воспитание самостоятельности, чувства ответственности	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Самостоятельное выполнение заданий	
Овладение организаторскими способностями	Воспитание самостоятельности, чувства ответственности	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации	Самостоятельное выполнение заданий	

		упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи		
--	--	---	--	--

**Тематическое планирование
9 класс**

Тема	Ключевые воспитательные задачи	Характеристика видов деятельности учащихся	Формы работы	Количество часов, отводимых на изучение темы
Знания о физической культуре				4ч
Физическое развитие человека	Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>	теория	
Подготовка к сдаче норм ГТО	Формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основы физических качеств, в ознакомлении с нормативами и требованиями комплекса ГТО и подготовке к выполнению норматива ГТО.	Теория	

<p>Теоретические занятия, направленные на популяризацию ЗОЖ. Формирование спортивного поведения.</p>	<p>Формирование у учащихся к ведению ЗОЖ</p>	<p>Раскрывает деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей и рассматривается как условие национальной безопасности и развития общества. ЗОЖ-характеризует понимание как гармонического сочетания физического, психического и социального благополучия.</p>	<p>теория</p>	
<p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p>	<p>Воспитание к труду как основному способу достижения жизненного благополучия</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>	<p>Выполнение заданий на оценку</p>	
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p>	<p>Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами</p>	<p>практика</p>	

		проведения банных процедур.		
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	Воспитание взаимопомощи	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Самостоятельное выполнение заданий	
Адаптивная физическая культура	Воспитание к здоровью, как залого активной жизни человека	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий	практика	
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Воспитание самостоятельности	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека	практика	
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	теория	

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпиады: странички истории	Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда	Готовят рефераты на темы «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»	теория	
Способы двигательной (физкультурной деятельности)				2ч
Планирование занятий физической культурой	Воспитание самостоятельности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством.	Самостоятельное выполнение заданий	
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Воспитание самостоятельности	Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой.	Самостоятельное выполнение заданий	
Организация досуга средствами физической культуры	Воспитание самостоятельности	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.	Самостоятельное выполнение заданий	

Физическое совершенствование (45ч) Прикладно-ориентированная деятельность				2ч
Прикладно-ориентированная физическая подготовка	Воспитание самостоятельности	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>	Самостоятельное выполнение заданий	
Спортивные игры Баскетбол				20ч

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Освоение ловли и передач мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Освоение техники ведения мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	

Овладение техникой бросков мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Освоение индивидуальной техники защиты	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра	

<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Воспитание нравственных и волевых качеств</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>Урок-игра</p>	
<p>Освоение тактики игры</p>	<p>Воспитание нравственных и волевых качеств</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>Урок-игра</p>	
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Воспитание нравственных и волевых качеств</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических</p>	<p>Урок-игра</p>	

		способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
Волейбол				
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Освоение техники приёма и передач мяча	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок-игра	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	Воспитание нравственных и волевых качеств	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся	Урок-игра	

<p>способностей</p>		<p>уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>		
<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, спо-</p>	<p>Воспитание нравственных и волевых качеств</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>	<p>Урок-игра</p>	

способностей к согласованию движений и ритму)				
Развитие выносливости	Развитие выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	Самостоятельное выполнение упражнений	
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	Самостоятельное выполнение упражнений	
Освоение техники нижней прямой подачи	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок- игра	

Освоение техники прямого нападающего удара	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок- игра	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок- игра	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок- игра	
Освоение тактики игры	Воспитание нравственных и волевых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в	Урок- игра	

		зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
Знания о спортивной игре	Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	теория	
Самостоятельные занятия	Воспитание самостоятельности, чувства ответственности	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Самостоятельное выполнение заданий	
Овладение организаторскими умениями	Воспитание самостоятельности, чувства ответственности	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	Самостоятельное выполнение заданий	
Гимнастика с основами акробатики (10ч)				

Освоение строевых упражнений	Воспитание дисциплинированности	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	практика	
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Воспитание к труду, как основному способу достижения благополучия человека	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	Самостоятельное выполнение заданий	
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Воспитание к труду, как основному способу достижения благополучия человека	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	Самостоятельное выполнение заданий	
Освоение и совершенствование висов и упоров	воспитание смелости, уверенности	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Практика	
Освоение опорных прыжков	воспитание смелости, уверенности	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	практика	
Освоение акробатических	Воспитание положительных качеств личности	Описывают технику акробатических упражнений и составляют	Урок-соревнования	

упражнений		акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
Развитие координационных способностей	Развитие координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	Практика	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Практика	
Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Практика	
Развитие гибкости	Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости	практика	
Знания о физической культуре	Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют	теория	

		упражнениями для организации самостоятельных тренировок		
Самостоятельные занятия	Воспитание самостоятельности, чувства ответственности	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Самостоятельное выполнение заданий	
Овладение организаторскими умениями	Воспитание самостоятельности, чувства ответственности	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	Самостоятельное выполнение заданий	
Лёгкая атлетика				10ч
Овладение техникой спринтерского бега	Воспитание морально-волевых качеств	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	практика	

		<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>		
<p>Овладение техникой прыжка в длину</p>	<p>Воспитание морально-волевых качеств</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в</p>	<p>практика</p>	

		процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
Овладение техникой прыжка в высоту	Воспитание морально-волевых качеств	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	практика	
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	практика	

		<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>		
Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	практика	
Знания о физической культуре	Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>	теория	
Самостоятельные занятия	Воспитание самостоятельности	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за</p>	Самостоятельное выполнение заданий	

		физической нагрузкой во время этих занятий		
Овладение организаторскими умениями	Воспитание самостоятельности	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	Самостоятельное выполнение заданий	
Лыжная подготовка (лыжные гонки)				9ч
Освоение техники лыжных ходов	Воспитание волевых качеств, решительности	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	практика	

Знания	Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>	теория		
Элементы единоборств (6ч)					
Овладение техникой приёмов	Воспитание волевых качеств	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со</p>	Самостоятельное выполнение заданий		

		сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности		
Развитие координационных способностей	Развитие координационных способностей	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	практика	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	практика	
Знания	Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах	теория	
Самостоятельные занятия	Воспитание самостоятельности	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за	Самостоятельное выполнение заданий	

		физической нагрузкой во время этих занятий		
Овладение организаторскими способностями	Воспитание самостоятельности	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи	Самостоятельное выполнение заданий	
Упражнения общеразвивающей направленности				3ч
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости	Воспитание решительности, уверенности	Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	Самостоятельное выполнение заданий	
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	воспитание морально-волевых качеств	Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовленности по легкой	Самостоятельное выполнение заданий	

		атлетике.		
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	воспитание морально-волевых качеств	Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	Самостоятельное выполнение заданий	
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.	воспитание морально-волевых качеств	Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	Самостоятельное выполнение заданий	

Лапта				12ч
Овладение техникой приёмов	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Урок-игра	

		совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности		
Развитие координационных способностей	Развитие координационных способностей	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	практика	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.	практика	
Знания	Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах	теория	
Самостоятельные занятия	Воспитание самостоятельности	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за	Самостоятельное выполнение заданий	

		физической нагрузкой во время этих занятий		
Овладение организаторскими способностями	Воспитание самостоятельности	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.	Самостоятельное выполнение заданий	

Форма промежуточной аттестации. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

В начале учебного года и перед началом прохождения каждого нового раздела программы осуществляется предварительный контроль. С помощью двигательных тестов и контрольных испытаний физической и технической подготовленности он позволяет оценить готовность учащихся к обучению и необходимый для этого уровень развития двигательных способностей. Данные предварительного учета фиксируются в специальных протоколах.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. В процессе урока текущая отметка выставляется за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Текущий учет отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все ее составляющие. Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.). Эти показатели определяются результатами развития физических качеств.

Временно освобожденные обучающиеся и освобожденные обучающиеся от практической части предмета «Физическая культура» изучают предмет и оцениваются по теоретической части урока.

При выставлении отметки учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо соблюдать следующий принцип: текущая оценка успеваемости основывается на достигаемых учениками положительных изменений и выставляется по пятибалльной системе.

Результаты выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО могут быть преемственными к результатам освоения программы учебного предмета «Физическая культура» путем интеграции в нее элементов Комплекса ГТО.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед учащимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично» по разделам образовательной программы по учебному предмету «Физическая культура».

Методика оценки по физической культуре. При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5»).

зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний. Знания, о физической культуре учащиеся получают непосредственно на практических занятиях физической культуры, по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса

Рабочая программа по физической культуре» 5-9 класс В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2016г.

Учебники по физической культуре

М.Я. Виленский . Физическая культура 5-7 класс; В.И. Лях; А.А. Зданевич 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Библиографический список литературы

1. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
2. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
4. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
5. Спортивные игры на уроках физкультуры / Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
6. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
7. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
8. Соха Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки). – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. – 203 с., ил.
9. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

ПЕРЕЧЕНЬ
учебного материально-технического оборудования для практических и теоретических занятий по физической культуре,
реализующих программы общего образования
Средняя (основная и полная школа)

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество	Имеется	%
1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)				
1	Дидактические карточки	25	15	60
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	1	1	100
3	Примерные программы по учебным предметам	1	1	100
4	Рабочие программы по физической культуре	1	1	100
5	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. В.И. Лях. Физическая культура 5-6-7; 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	25	40	100
6	Журнал “Физическая культура в школе”	1	1	100

	Итого:			93%
2. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ (СРЕДСТВА ИКТ)				
1	Проектор	1	1	100
	Итого:			100%
3.ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ				
1	Аудиозаписи	1	1	100
	Итого:			100%
4. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ				
1	Козел гимнастический	1	1	100
2	Конь гимнастический	1	1	100
3	Брусья (разновысокие, параллельные)	1	1	100
4	Перекладина	1	1	100
5	Стенка гимнастическая	6	6	100
6	Канаты для лазания 1-6 м	1	1	100

7	Скамейка гимнастическая жесткая	4	4	100
8	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2 чел.	4	20
9	мяч малый (теннисный)	1 на 2 человека	20	100
10	мячи баскетбольные	6	6	100
11	мячи волейбольные	6	6	50
12	мячи футбольные	6	6	100
13	Палка гимнастическая	На каждого	10	100
14	Скакалки гимнастические	На каждого	10	100
15	Маты гимнастический	1 на 2 чел.	20	100
16	Обручи гимнастические	На каждого	20	100
17	Комплект школьный для прыжков в высоту	1	1	100
18	Стойка для прыжков в высоту	1	1	100
19	Эстафетные палочки	2	2	50
20	Флажки разные	10	10	100%
21	Гранаты (500, 750 г.)	1 на 2 чел. Каждого вида	500-6 750-6	100

22	Насосы с иглами для надувания мячей	1	2	100
23	Рулетка измерительная (10м, 25м)	2	2	100
24	Свистки судейские	2	4	100
25	Секундомеры	2	2	100
26	Мост гимнастический	1	1	100
27	Номера нагрудные	20	20	100
28	Жилеты игровые с номерами	20	20	100
29	Стойки волейбольные универсальные	1	1	100
30	Сетка волейбольная	1	1	100
31	Табло перекидное	1	1	100
32	Биты для лапты	6	8	80
33	Ворота для игры в ручной мяча (мини-футбол)	1	1	100
34	Аптечка медицинская	1	1	100
35	Подсобное помещение для хранения инвентаря	1	1	100
36	Сектор для прыжков в длину	1	1	100
37	Площадка игровая баскетбольная	1	1	100

38	Канат для перетягивания	1	1	100
39	Измеритель высоты сетки	1	1	100
40	Щиты баскетбольные	4	4	100
41	Площадка для воркаута	1	1	100
42	Палки лыжные (5-11 классы)	На каждого	На каждого	70
43	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого	На каждого	70
	Итого:			80%

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 класс

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

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 класс

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

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290