

**Рабочая программа
по учебному предмету
физическая культура
для 5 – 9 классов**

Составитель: Нетребский Александр Владимирович

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностными результатами выпускников основной школы, формируемыми при изучении содержания курса по обществознанию, являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;
- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

Метапредметные результаты изучения обществознания выпускниками основной школы проявляются в:

- умении самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умении самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умении 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;
- умении оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владении основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формировании и развитии компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентности);

Регулятивные УУД

5 класс

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

6 класс

- организовывать самостоятельно деятельность с учетом требований безопасности;

- выполнять организационные команды и играть в спортивные и подвижные игры;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

7 класс

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- осуществлять контроль в своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;
- владение основами контроля и самоконтроля;

8 класс

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы.

9 класс

- умения определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основание и критерии для классификации, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Познавательные УУД

5 класс

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ.

6 класс

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильно выполнять двигательные действия;
- технически правильно выполнять двигательные действия, пользоваться различными способами измерения ЧСС.

7 класс

- активно включаться в процесс выполнения заданий по оздоровительному бегу и ходьбе;
- умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

8 класс

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений.

9 класс

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- сформированность умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств.

Коммуникативные УУД

5 класс

- уметь вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

6 класс

- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.

7 класс

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение управлять своими эмоциями и соблюдать правила игры.

8 класс

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

9 класс

- умение работать индивидуально и в группе;
- находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Основы знаний.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе,
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек,
- 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 их задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели,
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки места занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий,
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель Возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

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, 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 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;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

6 класс:

Основы знаний

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;
- 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 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, принесших 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 и 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 переутомления 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;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

7 класс:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- 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 под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, 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;

Выпускник получит возможность научиться:

- *узнавать 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 под руководством взрослых 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 бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- 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;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

8 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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 в режиме 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, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств,

сравнивать их с возрастными стандартами;

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

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, обеспечивать их оздоровительную направленность.

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 основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в 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 учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

9 класс

Основы знаний

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;
- 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 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, принесших 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 и 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, волейбол, баскетбол, гандбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

с максимальной скоростью пробегать 60 м, 100м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);

- метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗКУЛЬТУРА»

5 класс (2 часа в неделю, 68 часов в год)

№	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика (10)		
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бег с высокого старта.	1
2	Прыжки в длину с места	1
3-4	Спец. беговые, прыжковые упражнения.	2
5-6	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	2
7-8	Метание мяча на дальность.	2
9-10	Бег на выносливость.	2
Баскетбол(8 часов).		
11	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча, передача мяча двумя руками в парах.	1
12	Ведение мяча на месте, в движении. Остановка прыжком. Терминология баскетбола.	1
13	Бросок мяча в кольцо. Правила игры в «Мини-баскетбол».	1
14	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1

15	Способы отбора мяча.	1
16	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	1
17	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	1
18	Взаимодействие игроков на площадке.	1
Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)		
19	Инструктаж по ТБ. Беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
20-22	Стойка на лопатках, кувырок вперёд.	3
23-24	Упражнения в висах, упорах, «мост» из положения лёжа на спине.	2
25-26	Упражнения на гимнастической стенке, кувырок назад.	2
27-28	Упражнение в равновесии, кувырок назад.	2
29	Соединение акробатики, опорный прыжок.	1
30-32	Игры-эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	3
33-34	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2
Лыжная подготовка (14 часов)		
35	Инструктаж по ТБ. Оказание помощи при переохлаждении.	1
36-37	Элементы лыжного строя. Передвижение попеременным 2х шажным ходом.	2
38-39	Одновременный бесшажный ход.	2
40-41	Спуск и подъём по склону «полуёлочкой».	2
42-43	Спуск, подъём по склону, торможение «плугом»	2
44-45	Поворот переступанием в движении.	2
46-47	Передвижение по пересечённой местности до 3 км.	2
48	Прохождение дистанции на время 1- 2 км.	1
Волейбол (14 часов)		
49-50	Инструктаж по ТБ. Способы перемещения в стойке волейболиста.	2
51-52	Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах.	2
53-55	Приём мяча снизу двумя руками, подача мяча.	3

56-57	Передача мяча сверху после перемещения, правила игры «Мини-волейбола».	2
58-59	Комбинации из освоенных элементов техники пережвижений.	2
60	Круговая тренировка на развитие координационных способностей.	1
61-62	Двусторонняя игра «Мини-волейбол».	2
Лёгкая атлетика (7 часов)		
63	Инструктаж по ТБ. Спец.беговые прыжковые упражнения, бег с высокого старта.	1
64-65	Прыжки в высоту перешагиванием. Бег на выносливость.	2
66	Силовые упражнения, прыжки в длину с разбега, метание мяча.	2
67	Метание мяча на дальность, бег на выносливость.	1
68	Мониторинг физического развития.	1

6 класс (3 час в неделю, 102 часа в год)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (8 часов)		
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, эстафеты. Прыжок в длину с мета.	1
2	Низкий старт. Бег с заданием.	1
3	Низкий старт .Развитие скорости бега ; упражнение на брюшной пресс.	1
4	Бег 30м. Метание мяча.	1
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов.	1
6-7	Метание мяча	2
8	Бег 1000м на результат.	1
Кроссовая подготовка (7 часов)		
9	Медленный бег 8-10 мин. Игра в б/бол.	1
10	Медленный бег 8-10 мин. Прыжковые упражнения.	1
11	Медленный бег 10-12 мин. Прыжковые упражнения.	1
12	Медленный бег на10-12мин. Преодоление препятствий.	1
13	Медленный бег 10мин –д; 12 мин- м. Игра в пионербол	1
14	Бег 1000 м. Игра в пионербол.	1
15	Развитие скоростных силовых качеств, гибкости.	1
Баскетбол (20 часов)		
16	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Передача двумя руками от груди.	1
17	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Передача двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
18	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка в два шага. Игра в мини-баскетбол.	1
19	Ведение с изменением направления, скорости и высоты отскока. Остановка в два шага. Игра в мини- баскетбол.	1
20	Ведение в различных вариантах. Остановка в два шага, ведение, бросок. Игра в мини- баскетбол.	1
21	Ведение с разной высотой отскока, скоростью и направлением. Игра 2+2, 3+3. Терминология баскетбола	1

22	Совмещение ведения мяча, бросок одной рукой от плеча в движении. Терминология баскетбола	1
23	Совмещение ведения мяча, бросок одной рукой от плеча в движении после ведения и передачи на встречу.	1
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении (в парах, тройках).	1
25	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1
26	Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге.	1
27	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1
28	Броски одной и двумя руками с места.	1
29	Вырывание и выбивание мяча.	1
30-32	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	3
33-35	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола	3
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)		
36-37	Инструктаж по ТБ. Беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	2
38-39	Стойка на лопатках, кувырок вперед.	2
40-41	Упражнения в висах, упорах, «мост» из положения лежа на спине.	2
42-44	Упражнения на гимнастической стенке, кувырок назад.	3
45-47	Упражнения в равновесии, кувырок назад.	3
48-52	Соединение упражнений акробатики, опорный прыжок.	5
53	Игры- эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1
Лыжная подготовка (18 часов)		
54-55	Инструктаж по ТБ. Оказание помощи при переохлаждении.	2
56-57	Элементы лыжного строя. Передвижение попеременным 2х шажным ходом	2
58-59	Одновременный бесшажный ход	2
60-61	Спуск и подъем по склону «полуелочкой»	2
62-63	Спуск и подъем по склону, торможение «плугом»	2
64-65	Поворот переступанием в движении.	2
66-67	Передвижение по пересеченной местности до 3 км.	2
68	Прохождение дистанции на время 1-2 км.	1
69-71	Подвижные игры на свежем воздухе.	2
Волейбол (18 часов)		
72-73	Инструктаж по ТБ. Способы перемещения в стойке волейболиста.	2
74-76	Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах.	3
77-79	Прием мяча снизу двумя руками подача мяча.	3
80-82	Передача мяча сверху после перемещения, правила игры «Мини-волейбол».	3
83-84	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	2
85-86	Круговая тренировка на развитие координационных способностей.	2
87-89	Двусторонняя игра «Мини-волейбол».	3
Легкая атлетика (8 часов)		
90-91	Инструктаж ТБ. Спец. Беговые упражнения. Бег с низкого старта.	2
92-93	Силовые упражнения, прыжки в длину с разбега.	2
94-95	Бег на выносливость	2
96-98	Метание мяча на дальность	3

99-102	Мониторинг физического развития.	3
--------	----------------------------------	---

7 класс (3 час в неделю, 102 часа в год)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (8 часов)		
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, эстафеты. Прыжок в длину с мета.	1
2	Низкий старт. Бег с заданием.	1
3	Низкий старт .Развитие скорости бега ; упражнение на брюшной пресс.	1
4	Бег 30м. Метание мяча.	1
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов.	1
6-7	Метание мяча	2
8	Бег 1000м на результат.	1
Кроссовая подготовка (7 часов)		
9	Медленный бег 8-10 мин. Игра в б/бол.	1
10	Медленный бег 8-10 мин. Прыжковые упражнения.	1
11	Медленный бег 10-12 мин. Прыжковые упражнения.	1
12	Медленный бег на10-12мин. Преодоление препятствий. Игра в б/бол	1
13	Медленный бег 10мин –д; 12 мин- м. Игра в пионербол	1
14	Бег 1000 м. Игра в пионербол.	1
15	Развитие скоростных силовых качеств, гибкости. Игра в б/бол	1
Баскетбол (20 часов)		
16	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Передача двумя руками от груди.	1
17	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Передача двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
18	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка в два шага. Игра в мини-баскетбол.	1
19	Ведение с изменением направления, скорости и высоты отскока. Остановка в два шага. Игра в мини- баскетбол.	1
20	Ведение в различных вариантах. Остановка в два шага, ведение, бросок. Игра в мини- баскетбол.	1
21	Ведение с разной высотой отскока, скоростью и направлением. Игра 2+2, 3+3. Терминология баскетбола	1
22	Совмещение ведения мяча, бросок одной рукой от плеча в движении. Терминология баскетбола	1
23	Совмещение ведения мяча, бросок одной рукой от плеча в движении после ведения и передачи на встречу.	1
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении (в парах, тройках).	1
25	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1
26	Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге.	1
27	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1
28	Броски одной и двумя руками с места.	1
29	Вырывание и выбивание мяча.	1
30-32	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2

33-35	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола	2
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)		
36-37	Инструктаж по ТБ. Беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	2
38-39	Стойка на лопатках, кувырок вперед.	2
40-41	Упражнения в висах, упорах, «мост» из положения лежа на спине.	2
42-44	Упражнения на гимнастической стенке, кувырок назад.	3
45-47	Упражнения в равновесии, кувырок назад.	3
48-52	Соединение упражнений акробатики, опорный прыжок.	5
53	Игры- эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1
Лыжная подготовка (18 часов)		
54-55	Инструктаж по ТБ. Оказание помощи при переохлаждении.	2
56-57	Элементы лыжного строя. Передвижение попеременным 2х шажным ходом	2
58-59	Одновременный бесшажный ход	2
60-61	Спуск и подъем по склону «полуелочкой»	2
62-63	Спуск и подъем по склону, торможение «плугом»	2
64-65	Поворот переступанием в движении.	2
66-67	Передвижение по пересеченной местности до 3 км.	2
68	Прохождение дистанции на время 1-2 км.	1
69-71	Подвижные игры на свежем воздухе.	3
Волейбол (18 часов)		
72-73	Инструктаж по ТБ. Способы перемещения в стойке волейболиста.	2
74-76	Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах.	3
77-79	Прием мяча снизу двумя руками подача мяча.	3
80-82	Передача мяча сверху после перемещения, правила игры «Мини-волейбол».	3
83-84	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	2
85-86	Круговая тренировка на развитие координационных способностей.	2
87-89	Двусторонняя игра «Мини-волейбол».	3
Легкая атлетика (8 часов)		

90-91	Инструктаж ТБ. Спец. Беговые упражнения. Бег с низкого старта.	2
92-93	Силовые упражнения, прыжки в длину с разбега.	2
94-95	Бег на выносливость	2
96-98	Метание мяча на дальность	2
99-102	Мониторинг физического развития.	3

8 класс (3 час в неделю, 102 часа в год)

№	Тема урока	Кол- во часов
Лёгкая атлетика (10 часов)		
1	Правила ТБ на уроках Л/а. Техника бега. Спец. беговые упражнения.	1
2-3	Техника бега на короткие дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Нормативный контроль: бег 30 м., 60 м.	2
4-5	Техника бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, финиш. Нормативный контроль: бег 1000 м.	2
6	Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, разгон.	1
7-8	Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Нормативный контроль: метание мяча на дальность с разбега.	2
9-10	Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Нормативный контроль: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	2
Баскетбол (21 час)		
11	Правила ТБ на уроках по баскетболу. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1
12-13	Техника ведения мяча в различных стойках. Передачи и ловля мяча. Штрафные броски.	2
14	Броски одной и двумя руками с различных дистанций.	1
15-16	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	2
17-18	Эстафеты. Комбинация «Отрыв». Игра «Стрит – бол». Развитие выносливости.	2
19-20	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	2
21	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра.	1
22	Тактика игры. Вырывания, выбивания и перехват мяча у соперника.	1
23-24	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	2
25-26	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра.	2
27-28	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). Учебная игра.	2
29-30	Тактика двухсторонней игры. Основы судейства баскетбола. Тестирование штрафного броска. Учебная игра.	2
31	Круговая тренировка на развитие выносливости. Учебная игра.	1
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)		

32	Правила ТБ на уроках по гимнастике. Организующие команды и приемы. Основы строевых упражнений.	1
33-34	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с приседаниями, с поворотами.	2
35-36	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	2
37	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1
38-39	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	2
40-41	Акробатика. Техника кувырка вперед, перекат назад, стойка на лопатках.	2
42-43	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д).	2
44-45	Стойка на голове и руках (м); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).	2
46-47	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	2
48	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
49	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.	1
Лыжная подготовка (21 час)		
50	Инструктаж по ТБ на уроках по л/п. Скользящий шаг без палок и с палками.	1
51-52	Попеременный двухшажный ход.	2
53	Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом.	1
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1
55-56	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход.	2
57	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход.	1
58-59	Прохождение дистанции до 4,5км. Торможение и поворот упором.	2
60-61	Коньковый ход. Эстафеты.	2
62	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
63-64	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	2
65	Торможение и поворот упором.	1
66-67	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 2 км.	2
68	Подъем лесенкой, елочкой. Прохождение дистанции 3 км.	1
69	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1
70	Развитие выносливости, прохождение дистанции свободным стилем.	1
Волейбол (21 час)		
71	Правила ТБ на уроках по волейболу. Перемещения игроков на площадке, прием мяча.	
72-73	Техника передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	2
74-75	Техника передачи мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2
76-77	Техника приема мяча двумя руками сверху и снизу. Учебная игра.	2
78-79	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	2
80-81	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2
82-83	Передача мяча в тройках, четверках с переменной мест и сторон.	2
84-85	Передача мяча через сетку. Прием мяча от сетки. Учебная игра.	2
86-87	Тактика нападения: подача мяча, передача через сетку. Игра.	2
88-89	Тактика защиты: прием мяча, пас, передача через сетку. Игра.	2
90	Двухсторонняя игра «Волейбол».	1

91	Нормативный контроль: подъем туловища из положения лежа на спине. Учебная игра волейбол.	1
Лёгкая атлетика (11 часов)		
92	ТБ на уроках по л/а. Техника бега по дистанции.	1
93-94	Метание мяча на дальность с разбега. Зачет метания мяча с разбега на дальность.	2
95-96	Прыжок в длину с разбег. Зачет прыжка в длину с разбега.	2
97-98	Техника бега на короткие дистанции. Зачет 60 м, 100 м.	2
99-100	Техника бега на длинные дистанции. Зачет 1000 м.	2
101	Кроссовая подготовка. Медленный бег без учета времени.	1
102	Кроссовая подготовка. Кросс 1500 м.	1

9 класс (2 часа в неделю, 68 часов в год)

№ урока	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика (8 часов)		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Техника безопасности	1
2-3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	2
4-5	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	2
6-8	Бег на средние дистанции.	3
Кроссовая подготовка (10 часов)		
9-11	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	3
12-13	Кроссовая подготовка. Медленный бег без учета времени.	2
14-16	Бег по пресеченной местности.	3
17-18	Кроссовая подготовка. Кросс 1500 м.	2
Гимнастика (8)		
19	Инструктаж по ТБ. Беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
20-21	Висы. Строевые упражнения.	2
22-23	Соединение упражнений акробатики, опорный прыжок.	2
24-25	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	2
26	Акробатика	1
Спортивные игры (10 часов)		
27	Волейбол. Техника безопасности	1
28-29	Волейбол. Поддача	2
30-31	Волейбол. Круговая игра	2
32	Баскетбол. Техника безопасности	1
33	Баскетбол. Ведение мяча	1
34-35	Баскетбол. Штрафные броски	2
36	Баскетбол. Игра по правилам баскетбола	1
Лыжная подготовка (14 часов)		
37	Инструктаж по ТБ. Оказание помощи при переохлаждении.	1
38-39	Одновременный бесшажный ход.	2
40-41	Передвижение попеременным 2х шажным ходом	2
42-43	Спуск и подъем по склону «полуелочкой»	2
44-45	Поворот переступанием в движении.	2
46-47	Прохождение дистанции на время 1-2 км.	2
48	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
Кроссовая подготовка(8 часов)		
49	Техника безопасности.Бег по пересеченной местности	1
50-51	Бег по пересеченной местности 6 -7 минут	2

52-53	Бег по пересеченной местности 8-9 минут	2
54-55	Бег по пересеченной местности 10-11 минут	2
56	Бег по пересеченной местности, 12 минут	1
Легкая атлетика (10 часов)		
57	Техника безопасности	1
58-59	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча	2
60-61	Метание малого мяча	2
62-63	Спринтерский бег. 30 метров	2
64-65	Спринтерский бег. 60 метров	2
66-67	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	2
68	Эстафетный бег. Подведение итогов	1