

«РАССМОТРЕНО» Руководитель МО <i>[Подпись]</i> Протокол № 1 от «21» августа 2021 г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора <i>[Подпись]</i> от «31» августа 2021 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор <i>[Подпись]</i> Приказ № 80 от «31» августа 2021 г. 
--	--	--

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Многопрофильный лицей №187» Советского района г. Казани

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
5-9 класс

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г

г. Казань
2021 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

5 класс

Предметные:

Выпускник научится:

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

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Личностные:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Деятельность по освоению программы в системе ИВ по предмету «Физическая культура и здоровье» вносит вклад в развитие следующих личностных качеств и компетенций учащихся:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, осознанию своих сильных и слабых сторон ;
 - сформированность мотивации школьников к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
 - способность учиться самостоятельно и совместно с другими, поддерживая в себе любовь к учению на протяжении всей жизни;
 - освоение системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности; - сформированность социальных компетенций;
 - способность ставить цели и строить жизненные планы:
- способность к сочувствию, состраданию, проявлению помощи и заботы в отношении других людей;

Метапредметные:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

6 класс

Предметные:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Выпускник получит возможность научиться:

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

Личностные:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Деятельность по освоению программы в системе IB по предмету «Физическая культура и здоровье»

вносит вклад в развитие следующих личностных качеств и компетенций учащихся:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, осознанию своих сильных и слабых сторон ;
- сформированность мотивации школьников к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;

- способность учиться самостоятельно и совместно с другими, поддерживая в себе любовь к учению на протяжении всей жизни;
- освоение системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности;
- сформированность социальных компетенций;
- сформированность правосознания;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;
- способность к аргументированному и глубокому критическому мышлению, учитывающему точку зрения других людей;
- способность к сочувствию, состраданию, проявлению помощи и заботы в отношении других людей;
- способность к продуманному риску, решительным действиям в различных, в том числе незнакомых ситуациях

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

7 класс

Выпускник научится:

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;

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

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

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

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

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Личностные:

- 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;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Деятельность по освоению программы в системе ИВ по предмету «Физическая культура и здоровье»

вносит вклад в развитие следующих личностных качеств и компетенций учащихся:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, осознанию

- своих сильных и слабых сторон ;

- сформированность мотивации школьников к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;

- способность учиться самостоятельно и совместно с другими, поддерживая в себе любовь к учению на протяжении всей жизни;
- освоение системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности;
- сформированность социальных компетенций;
- сформированность правосознания;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;
- способность к аргументированному и глубокому критическому мышлению, учитывающему точку зрения других людей;
- способность к сочувствию, состраданию, проявлению помощи и заботы в отношении других людей;
- способность к продуманному риску, решительным действиям в различных, в том числе незнакомых ситуациях

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

8 класс

Предметные:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

Личностные:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Деятельность по освоению программы в системе ИВ по предмету «Физическая культура и здоровье»

вносит вклад в развитие следующих личностных качеств и компетенций учащихся:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, осознанию своих сильных и слабых сторон ;
- сформированность мотивации школьников к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- способность учиться самостоятельно и совместно с другими, поддерживая в себе любовь к учению на протяжении всей жизни;
- освоение системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности;
- сформированность социальных компетенций;
- сформированность правосознания;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;
- способность к аргументированному и глубокому критическому мышлению, учитывающему точку зрения других людей;
- способность к сочувствию, состраданию, проявлению помощи и заботы в отношении других людей;
- способность к продуманному риску, решительным действиям в различных, в том числе незнакомых ситуациях

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

9 класс

Предметные:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Выпускник получит возможность научиться:

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

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*
- **Личностные:**
 - - 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;
 - - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
 - Деятельность по освоению программы в системе IB по предмету «Физическая культура и здоровье»
 - вносит вклад в развитие следующих личностных качеств и компетенций учащихся:
 - - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, осознанию
 - своих сильных и слабых сторон ;
 - - сформированность мотивации школьников к обучению и целенаправленной познавательной
 - деятельности;
 - - способность учиться самостоятельно и совместно с другими, поддерживая в себе любовь к учению на
 - протяжении всей жизни;
 - - освоение системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых
 - установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности;
 - - сформированность социальных компетенций;
 - - сформированность правосознания;
 - - способность ставить цели и строить жизненные планы;
 - - способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;
 - - способность к аргументированному и глубокому критическому мышлению, учитывающему точку
 - зрения других людей;
 - способность к сочувствию, состраданию, проявлению помощи и заботы в отношении других людей;
 - - способность к продуманному риску, решительным действиям в различных, в том числе незнакомых ситуациях
-
- **Метапредметные:**
 - - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе
 - освоенных знаний и имеющегося опыта;

- - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,
- дружбы и толерантности;
- - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

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

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

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

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

5 класс

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы
--------------------------	---

Знания о физической культуре	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Способы двигательной деятельности. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки). Способы закаливания организма.
	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперед в группировке, кувырок назад в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Стойки, упоры, прыжки с поворотами. Ритмическая гимнастика (девочки). Танцевальные шаги, движения.

Гимнастика элементами акробатики	Опорные прыжки. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Передвижения шагом, бегом, приставными шагами, повороты стоя на месте и прыжком. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя, толчком двумя переход в упор; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках, вис на согнутых руках, размахивание в висе. Висы, упоры. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на параллельных (мальчики) - наскок в упор, передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (девочки) - наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок и т.д. Организующие команды и приемы. Построения, перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. ОРУ с предметами (гантели, мячи, гимнастические палки и др.) и без предметов.
Легкая атлетика	Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, челночный бег 3х10 м., кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения: прыжок в длину и в высоту с разбега, прыжки в длину с места. Метание малого мяча: с места в вертикальную цель, метание на дальность с разбега
Лыжная подготовка.	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход(ОБХ); прохождение 1,5 км, 2км, 3 км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полу елочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

Спортивные игры (волейбол)	Правила соревнований по волейболу (пионерболу) Изучение техники верхней, нижней передачи. Изучение техники нижней прямой подачи с 3х метров. Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка).
Спортивные игры(футбол, мини - футбол)	Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом.
	<i>Вариативная часть 18 ч</i>
Спортивные игры (баскетбол)	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола; Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек.
Плавание (теория)	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных
Спортивные игры (бадминтон)	Правила соревнований по бадминтону. Подача мяча. Игра в парах по упрощенным правилам.
Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО	Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы
Знания о физической культуре	История физической культуры. Олимпийские игры современности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью) Физкультурно-оздоровительная деятельность: самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центрально-нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).
Гимнастика с элементами акробатики	Акробатические упражнения и комбинации: кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; упор присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев. Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные и общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Опорные прыжки: Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись, размахивание в

	висе. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных (мальчики) - наскок в упор, передвижение вперед на руках, из упора в сед, ноги в стороны, из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках и т.д.; на разновысоких брусках (девочки) - наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок, наскок на верхнюю жердь в вис, в висе на верхней жерди размахивание изгибом и т.д. Организуемые команды и приемы: построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. ОРУ с предметами (гантели, мячи, гимнастические палки и др.) и без предметов.
Легкая атлетика	Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, челночный бег 3х10 м., кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения: прыжок в длину и в высоту с разбега, прыжки в длину с места. Метание малого мяча: метание малого мяча на дальность с разбега; метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся), (летающей) мишени.
Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО	Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО
Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход (ОБХ); прохождение 1,5 км, 2 км, 3 км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полу елочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов

Спортивные игры (Баскетбол)	Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола; Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.
Спортивные игры (Волейбол)	Изучение техники верхней, нижней передачи. Изучение техники нижней прямой подачи с 3х метров. Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка).
Спортивные игры(Футбол ,мини-футбол)	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом
Спортивные игры(Бадминтон)	Правила соревнований по бадминтону. Стойки и перемещения; удары; подачи. Игра в парах по упрощенным правилам.
Плавание (теория)	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей». «Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль». Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Старты и повороты

7 класс

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы
Знания о физической культуре	История физической культуры: Олимпийские игры современности. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура человека: Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Простейшие приемы самомассажа. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Способы двигательной деятельности: планирование занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.
Гимнастика с элементами акробатики	Акробатические упражнения и комбинации: Кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; упор присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Ритмическая гимнастика (девочки): общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения и комбинации ритмической гимнастики, танцевальные движения. Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись, размахивание в висе. Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю

	жердь в вис. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках; на параллельных брусках (мальчики); на разновысоких брусках (девочки): Упражнения и комбинации на параллельных брусках (мальчики)наскок в упор, передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в седы ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках. Упражнения и комбинации на разновысоких брусках (девочки): в висе на верхней жерди размахивание изгибами из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону. Организуемые команды и приемы: построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. ОРУ с предметами (гантели, мячи, гимнастические палки и др.) и без предметов. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Влияние занятий единоборствами на организм человека. Элементы единоборств: стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов.
Легкая атлетика	Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; высокий старт, стартовый разгон, финиширование; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, челночный бег 3х10 м., кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в длину с места. Метание малого мяча: метание малого мяча на дальность с разбега; метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся), (летающей мишени).

Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО	Обязательные испытания и испытания по выбору.
Лыжная подготовка	Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палки); торможение плугом; торможение упором.
Спортивные игры (Баскетбол)	Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола; Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол. Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека.
Спортивные игры(Волейбол)	Подача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передачи над собой, в паре, через сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.
Спортивные игры (Футбол, мини-футбол)	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре.
Спортивные игры(Бадминтон)	Правила соревнований по бадминтону. Стойки и перемещения; удары; подачи. Игра в парах по упрощенным правилам.
Плавание	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости,

(теория)	координационных способностей. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты. Упражнения на совершенствование техники движений в плавании.
----------	--

8 класс

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы
Знания о физической культуре	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура (основные понятия): Всестороннее и гармоническое физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Элементы релаксации и аутотренинга. Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура человека: Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Способы двигательной деятельности: проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения
Гимнастика с элементами акробатики	Гимнастика с основами акробатики, элементами единоборств Акробатические упражнения и комбинации: Повторение акробатических комбинаций и упражнений 5-6- 7 класса; длинный кувырок (с места, с разбега), стойки на голове и руках. Ритмическая гимнастика (девочки): общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения и комбинации ритмической гимнастики, танцевальные движения. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из размахивания в висе подъем разгибом; из виса

	махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация. Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики): из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях(девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения. Организующие команды и приемы (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага). Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. ОРУ с предметами (гантели, мячи, гимнастические палки и др.) и без предметов. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Влияние занятий единоборствами на организм человека. Элементы единоборств: стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов.
Легкая атлетика	Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, челночный бег 3х10 м., кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в длину с места. Метание малого мяча: метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега.
Спортивные игры (Баскетбол)	Разновидности ведения мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола; Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения;

	перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол. Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека.
Лыжная подготовка	Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палки); торможение плугом; торможение упором. Повторение ранее изученного в 5-6-7 классах: спуски, подъемы, передвижение по дистанции изученными ходами до 7 км
Спортивные игры (волейбол)	Волейбол Подача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передачи над собой, в паре, через сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.
Спортивные игры (Футбол)	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре.
Спортивные игры (Бадминтон)	Судейство по бадминтону. Стойки и перемещения; удары; подачи. Игра по правилам
Плавание (теория)	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты. Упражнения на совершенствование техники движений в плавании
Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО	Обязательные испытания и испытания по выбору.

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы
Знания о физической культуре	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Физическая культура (основные понятия): Спортивная подготовка. Профессиональноприкладная физическая подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье. Допинг. Концепция честного спорта. Физическая культура человека: Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
	Способы двигательной деятельности: организация досуга средствами физической культуры. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центрально-нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).
Гимнастика с элементами акробатики	Акробатические упражнения и комбинации: Повторение акробатических комбинаций и упражнений 5-6- 7-8 класса; Ритмическая гимнастика (девочки): общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения и комбинации ритмической гимнастики, танцевальные движения. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации.

	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация. Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики): из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки): из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения. Организуящие команды и приемы (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага). Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. ОРУ с предметами (гантели, мячи, гимнастические палки и др.) и без предметов. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Влияние занятий единоборствами на организм человека. Элементы единоборств: стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов.
Легкая атлетика	Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, челночный бег 3х10 м., кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в длину с места. Метание малого мяча: метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов).
Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО	Обязательные испытания и испытания по выбору.
Лыжная подготовка	Прохождение 1,5км, 2км, 3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и

	впадин, небольших трамплинов); спуски, торможения, подъемы; перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия, торможение боковым скольжением, поворот упором.
Спортивные игры (Баскетбол)	Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек;) эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола; Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения..
Спортивные игры (Волейбол)	Подача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передачи над собой, в паре, через сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.
Спортивные игры (Футбол, мини-футбол)	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре.
Спортивные игры (Бадминтон)	<i>Судейство по бадминтону.</i> Стойки и перемещения; удары; подачи. Игра по правилам.
Плавание (теория)	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты. Упражнения на совершенствование техники движений в плавании.

5 класс

№	Тема урока	Количество часов по программе
	Лёгкая атлетика	10ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. История физической культуры. Олимпийские игры древности.	1
2.	Высокий старт, бег с ускорением 50 м, Эстафеты. Физическая культура (основные понятия). Понятие о физическом развитии,	1

	характеристика его основных показателей	
3.	Высокий старт, бег 400м. Эстафеты. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры	1
4.	Бег на результат 60 м, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения	1
5.	Прыжок в длину. Эстафеты с мячом. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Способы двигательной деятельности. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1
6.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток).	1
7.	Метание малого мяча на дальность, в цель. Метание на дальность с разбега Президентские тесты. Способы закаливания организма.	1
8.	Бег по беговой дорожке 2000м	1
9.	Равномерный бег 12 минут. Развитие выносливости	1
10.	Бег 1000 м Преодоление препятствий.	1

	Гимнастика	10ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастике.	1
2.	Строевые упражнения. Освоение техники висов и упоров.	1
3.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1
4.	Освоение техники опорных прыжков.	1
5.	Опорный прыжок ноги врозь.	1
6.	Совершенствование техники опорного прыжка (согнув ноги).	1

7.	Опорный прыжок согнув ноги. Лазание по канату.	1
8.	Освоение техники акробатических упражнений. Гимнастическая полоса препятствий. Ритмическая гимнастика (девочки). Танцевальные шаги, движения.	1
9.	Кувырок вперед и назад. Гимнастическая полоса препятствий	1
10.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с предметами (гантели, мячи, гимнастические палки и др.) и без предметов. Эстафеты.	1
	Баскетбол.	9ч.
1.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
2.	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Освоение ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1
3.	Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.	1
4.	Освоение техники ведения мяча, учебная игра	1
5.	Овладение техникой бросков мяча	1
6.	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Учебная игра.	1
7.	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Учебная игра.	1
8	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
9	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	
	Плавание	3ч.
1	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена	1
2	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса	1
3	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей	1

	Лыжная подготовка.	16ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжам.	1
2.	Разновидности лыжных ходов.	1
3.	Попеременный двухшажный ход.	1
4.	Основные способы передвижения на лыжах.	1
5.	Попеременный двухшажный ход. Техника спусков и подъемов	1
6.	Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы. Преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов.	1
7.	Спуск в основной стойке, подъем в гору «елочкой».	1
8.	Техника выполнения спусков, подъемов, перемещений, поворотов, торможений.	1
9.	Одновременные ходы, попеременные ходы, классические ходы.	1
10.	Применение изученных приемов передвижения на лыжах. Спуски и подъемы. Старт и финиширование.	1
11.	Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы. Спуск в основной стойке, подъем в гору «елочкой».	1
12.	Техника выполнения спусков, подъемов, перемещений, поворотов, торможений.	1
13.	Одновременные ходы, попеременные ходы, классические ходы. Бег на лыжах 1,5 км.	1
14.	Применение изученных приемов передвижения на лыжах. Бег на лыжах 2 км.	1
15.	Спуски и подъемы. Старт и финиширование.	1
16.	Закрепление лыжных ходов. Бег на лыжах на 3 км.	1
	Бадминтон	3ч.
1.	Правила соревнований по бадминтону	1
2.	Бадминтон. Подача мяча.	1
3.	Игра в парах по упрощенным правилам.	1
	Волейбол.	9ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.	1

2.	Правила соревнований по волейболу (пионерболу) Освоение техники приема и передачи мяча.	1
3.	Передача двумя рукам сверху. Передача мяча через сетку. Игра в мини-волейбол, эстафеты.	1
4.	Игровые задания с ограничением числа игроков 2:2.3:3.	1
5.	Игровые задания на передачу и прем мяча .Игра в мини-волейбол	1
6.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1
7.	Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	1
8.	Игровые задания с перемещением игроков.	1
9.	Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
	Футбол	10ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу.	1
2.	Правила соревнований по футболу (мини-футболу).Овладение техникой передвижения, остановок , стоек, поворотов.	1
3.	Освоение техники ударов по мячу и остановка мяча.	1
4.	Освоение техники ведения мяча.	1
5.	Освоение техники ударов по воротам. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Тактические действия.	1
6.	Удар по мячу серединой лба.	1
7.	Удары, передвижения и обводка игрока. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
8.	остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом.	1
9.	Технические приемы. Передвижение игрока. Закрепление техники владения мячом.	1

10.	Игра в соревновательном режиме	1
	Итого:	70ч.

6 класс

№	тема	Количество часов по программе
	Легкая атлетика	10ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. История физической культуры. Олимпийские игры современности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
2.	Высокий старт. Бег с ускорением 40–50 м, Эстафеты. Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием	1

	физических качеств.	
3.	Высокий старт, бег 400м. Эстафеты. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов	1
4.	Бег на результат 60 м, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	1
5.	Метание малого мяча на результат. Игры с мячом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью)	1
6.	Челночный бег 3х10. Физкультурно-оздоровительная деятельность: самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности	1
7.	Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральнонервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).	1
8.	Бег с преодолением дистанций. Эстафетный бег.	1
9.	Прыжок в высоту с разбега.	1
10.	Прыжки в длину. Эстафеты	1
	Гимнастика.	10ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастике. Организующие команды и приемы	1
2.	Ритмическая гимнастика (девочки) стилизованные и общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги.	1
3.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)	1
4.	Освоение техники опорных прыжков.	1
5.	Опорный прыжок ноги врозь.	1

6.	Совершенствование техники опорного прыжка (согнув ноги). Лазанье по канату.	1
7.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1
8.	Освоение техники акробатических упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.	1
9.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	1
10.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1
	Баскетбол.	9ч.
1.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
2.	Разновидности ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1
3.	Бросок двумя руками от груди с места. Игра в мини-баскетбол.	1
4.	Разновидности ведения мяча.	1
5.	Овладение техникой бросков мяча. бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении	1
6.	Овладение техникой бросков мяча. , штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек.	1
7.	Вырывание и выбивание мяча. перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения	1
8.	Судейство. Жесты. Игра по правилам.	1
9.	Тактические действия игры баскетбол. Игра по правилам.	1
	Бадминтон	3ч.
1	Техника безопасности на уроках по бадминтону. Правила соревнований по бадминтону	1
2	Стойки и перемещения; удары; подачи	1
3	Игра в парах по упрощенным правилам.	1
	Лыжная подготовка.	16ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжам.	1
2.	Разновидности лыжных ходов.	1
3.	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход	1

	(ПДХ).	
4.	Одновременно одношажный ход.	1
5.	Одновременный бесшажный ход.	1
6.	Прохождение 1,5 км с применением изученных ходов.	1
7.	Спуски и подъемы, закрепление изученных навыков.	1
8.	Спуск в основной стойке, подъем в гору «лесенкой», «елочкой», «полу елочкой»	1
9.	Техника выполнения спусков, подъемов, перемещений, поворотов, торможений.	1
10.	Одновременные ходы, попеременные ходы, классические ходы.	1
11.	Применение изученных приемов передвижения на лыжах.	1
12.	Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности и подъемы. Старт и финиширование.	1
13.	Прохождение 2 км с применением изученных лыжных ходов.	1
14.	Прохождение 3 км с применением изученных ходов.	1
15.	Техника выполнения спусков, подъемов, перемещений, поворотов, торможений.	1
16.	Спуск с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов	1
	Плавание.	3ч.
1.	Техника безопасности на уроках плавания. Названия упражнений и основные признаки техники плавания	1
2.	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей»	1
3.	Личная и общественная гигиена	1
	Волейбол.	9ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.	1
2.	Освоение техники приема и передачи мяча.	1
3.	Передача двумя руками сверху, эстафеты.	1
4.	Передача мяча через сетку. Игра в мини-волейбол	1

5.	Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола.	1
6.	Игровые задания на передачу и прием мяча .Игра в мини-волейбол	1
7.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1
8.	Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	1
9.	Игровые задания с перемещением игроков.	1
	Футбол	10ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу.	1
2.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы	1
3.	Удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба.	1
4.	Освоение техники индивидуальной защиты. Закрепление техники владения мячом.	1
5.	Освоение техники остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой.	1
6.	Освоение техники ударов по воротам.	1
7.	Удары, передвижения и обводка игрока. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
8.	Тактические действия. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом	1
9.	Технические приемы. Передвижение игрока. Закрепление техники владения мячом.	1
10.	Удары, передвижения и обводка игрока.Закрепление техники владения мячом.	1
	Итого:	70ч.

7 класс

№	тема	Количество часов по программе
	Легкая атлетика	10ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральнонервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	1
2.	Низкий старт. Бег (60 м)на результат, эстафетный бег. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
3.	Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х10, Физическая культура человека: Влияние занятий физической культурой на	1

	формирование положительных качеств личности.	
4.	Прыжок в длину с отталкивания. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Простейшие приемы самомассажа.	1
5.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча (150 г) на дальность. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
6.	.Метание мяча на результат,по движущейся (катящейся), (летающей мишени). бег 1000м. Способы двигательной деятельности: планирование занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культурой	1
7.	Бег 1500 метров. Развитие выносливости. Самонаблюдение и самоконтроль. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	1
8.	Бег 15 минут. Президентские тесты.	1
9.	Бег 500м. Эстафетный бег.	1
10.	Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафеты	1
	Гимнастика.	10ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастике.	1
2.	Строевые упражнения. Висы и упоры на перекладине.	1
3.	Подъем переворотом. Подтягивание в висе, техника висов и упоров.	1
4.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Ритмическая гимнастика (девочки)	1
5.	Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1
6.	Выполнение опорного прыжка, на результат. Упражнения и комбинации на разновысоких и гимнастических брусьях.	1

7.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад Упражнения и комбинации на параллельных и разновысоких брусках.	1
8.	Кувырок назад в полушпагат, мост стоя. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1
9.	Комбинации из акробатических упражнений. Виды и элементы единоборств.	1
10.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад Упражнения и комбинации на параллельных и разновысоких брусках.	1
	Баскетбол	9ч.
1.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
2.	Ведение мяча. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
3.	Бросок мяча с трех точек. Передача и ведение в движении. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.	1
4.	Передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Разновидности ловли и передачи мяча.	1
5.	Бросок мяча со штрафной линии. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	1
6.	Игра в защите. Быстрый прорыв 2-1. Учебная игра.	1
7.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом	1
8.	Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра	1
9.	Техника защиты и нападения. Учебная игра.	1
	Бадминтон	3ч.
1.	Техника безопасности на уроке по бадминтону. Правила соревнований по бадминтону	1

2.	Стойки и перемещения; удары; подачи	1
3.	Игра в парах по упрощенным правилам	1
	Лыжная подготовка.	16ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжам.	1
2.	Разновидности лыжных ходов.	1
3.	Попеременный двухшажный ход.	1
4.	Основные способы передвижения на лыжах.	1
5.	Попеременный двухшажный ход.	1
6.	Техника спусков и подъемов	1
7.	Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы.	1
8.	Спуск в основной стойке, подъем в гору «елочкой».	1
9.	Техника выполнения спусков, подъемов, перемещений, поворотов, торможений.	1
10.	Одновременные ходы, попеременные ходы, классические ходы.	1
11.	Применение изученных приемов передвижения на лыжах.	1
12.	Спуски и подъемы. Старт и финиширование.	1
13.	Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы.	1
14.	Спуск в основной стойке, подъем в гору «елочкой».	1
15.	Техника выполнения спусков, подъемов, перемещений, поворотов, торможений.	1
16.	Одновременные ходы, попеременные ходы, классические ходы.	1
	Плавание	3ч.
1.	Техника безопасности на уроках плавания. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей	1
2.	Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса	1

3.	Старты, повороты. Упражнения на совершенствование техники движений в плавании.	1
	Волейбол	9ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.	1
2.	Верхняя и нижняя передача мяча. Прием с низу.	1
3.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	1
4.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1
5.	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	1
6.	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1
7.	Верхняя подача. Тактика свободного нападения.	1
8.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар)	1
9.	Тактика нападения и защиты. Игра по упрощенным правилам. Игра в соревновательном режиме.	1
	Футбол.	10ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу.	1
2.	Освоение ударов по мячу. Удар по мячу серединой лба. Учебная игра.	1
3.	Индивидуальная техника защиты. Учебная игра. Освоение тактики игры.	1
4.	Тактика свободного нападения. Остановка катящегося мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
5.	Освоение техники ударов по воротам. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Тактические действия.	1
6.	Удары, передвижения и обводка игрока. Здоровье и здоровый образ жизни.	1

7.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Тактические действия.	1
8.	Технические приемы. Передвижение игрока.	1
9.	Закрепление техники владения мячом.	1
10.	Технические приемы. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1
	Итого:	70ч.

8 класс

№	тема	Количество часов по программе
	Легкая атлетика	10ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
2.	Низкий старт. Бег (60 м)на результат, эстафетный бег. Физическая культура (основные понятия): Всестороннее и гармоническое физическое развитие. Адаптивная физическая культура.	1

3.	Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х10, . Элементы релаксации и аутотренинга. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
4.	Развитие скоростных качеств. Бег 500метров. Физическая культура человека: Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Способы двигательной деятельности: проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1
5.	Прыжок в длину с отталкивания. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).	1
6.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча (150 г) на дальность. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1
7.	.Метание мяча на результат, бег 1000м. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	1
8.	Бег 1500 метров. Развитие выносливости.	1
9.	Бег 15 минут. Президентские тесты.	1
10.	Бег 2 км. Развитие выносливость.	1
	Гимнастика	10ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастике.	1
2.	Строевые упражнения. Висы и упоры на перекладине.	1
3.	Подъем переворотом. Подтягивание в висе.	1
4.	Подтягивание в висе, техника висов и упоров. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1

5.	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий.	1
6.	Элементы единоборств: стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов.	1
7.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
8.	Упражнения и комбинации на параллельных и разновысоких брусьях.	1
9.	Комбинации из акробатических упражнений. Ритмическая гимнастика (девочки)	1
10	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
	Баскетбол	9ч.
1.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
2.	Ведение мяча. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
3.	Бросок мяча с трех точек. Передача и ведение в движении. Передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
4.	Бросок мяча со штрафной линии. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.	1
5.	Игра в защите. Быстрый прорыв 2-1. Учебная игра.	1
6.	Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека.	1
7.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	1
8.	Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра	1
9.	Техника защиты и нападения. Учебная игра.	1
	Бадминтон	3ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по бадминтону	1

2.	Судейство по бадминтону	1
3.	Стойки и перемещения; удары; подачи. Игра по правилам	1
	Лыжная подготовка.	16ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжам.	1
2.	Разновидности лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
3.	Основные способы передвижения на лыжах.	1
4.	Попеременный двухшажный ход. Техника спусков и подъемов	1
5.	Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы.	1
6.	Спуск в основной стойке, подъем в гору «елочкой».	1
7.	Техника выполнения спусков, подъемов, перемещений, поворотов, торможений.	1
8.	Одновременные ходы, попеременные ходы, классические ходы.	1
9.	Применение изученных приемов передвижения на лыжах.	1
10.	Спуски и подъемы. Старт и финиширование. Одновременный бесшажный ход.	1
11.	Спуск в основной стойке, подъем в гору «елочкой».	1
12.	Техника выполнения спусков, подъемов, перемещений, поворотов, торможений.	1
13.	Одновременные ходы, попеременные ходы, классические ходы.	1
14.	Применение изученных приемов передвижения на лыжах. Спуски и подъемы. Старт и финиширование.	1
15.	Бег на лыжах ранее изученными ходами на 3 км.	1
16.	Закрепление лыжных ходов	1
	Плавание	3ч.
1.	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль	1
2.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты.	1

3.	Упражнения на совершенствование техники движений в плавании	1
	Волейбол	9ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.	1
2.	Верхняя и нижняя передача мяча. Прием с низу двумя руками через сетку	1
3.	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1
4.	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	1
5.	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1
6.	Верхняя подача. Тактика свободного нападения. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	1
7.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар)	1
8.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар верхняя и нижняя подача	1
9.	Игра в соревновательном режиме.	1
	Футбол	10ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу.	1
2.	Освоение ударов по мячу. Учебная игра.	1
3.	Индивидуальная техника защиты. Учебная игра. Остановка мяча; подбор мяча подкатом	1
4.	Освоение тактики игры.	1
5.	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1
6.	Удары, передвижения и обводка игрока. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
7.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Тактические	1

	действия.	
8.	Технические приемы. Передвижение игрока.	1
9.	Закрепление техники владения мячом.	1
10.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Закрепление техники владения мячом.	1
	Итого:	70ч.

9 класс

№	Тема урока	Количество часов по программе
	Легкая атлетика.	10ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1
2.	Низкий старт. Бег (60 м)на результат, эстафетный бег. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
3.	Бег 1000м. развитие выносливости. Организация досуга средствами физической культуры.	1
4.	Прыжок в длину с места. Физическая культура (основные понятия): Спортивная подготовка. Профессиональноприкладная физическая подготовка	1

5.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье. Допинг. Концепция честного спорта.	1
6.	Бег 1000м. преодоление препятствий, развитие выносливости. Физическая культура человека: Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
7.	Метание м. мяча на дальность с разбега	1
8.	прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
9.	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	1
10.	челночный бег 3x10 м	1
	Баскетбол	9ч.
1.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
2.	Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек. эстафеты, игры с элементами ведения мяча;	1
3.	Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча	1
4.	Разновидности ловли и передачи мяча.передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола;	1
5.	бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении	1
6.	штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек	1
7.	Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения	1
8.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1
9.	Штрафной бросок, учебная игра. Игра в соревновательном режиме.	1

	Бадминтон	3ч.
1.	Техника безопасности на уроках по бадминтону. <i>Судейство по бадминтону</i>	1
2.	Стойки и перемещения; удары; подачи	1
3.	Игра по правилам.	1
	Гимнастика	9ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастике.	1
2.	Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики)	1
3.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
4.	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки)	1
5.	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1
6.	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1
7.	Влияние занятий единоборствами на организм человека. Элементы единоборств: стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов.	1
8.	Стойка на рука, на голове. Равновесие на одной ноге.	1
9.	Комбинации из ранее изученных упражнений. Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
	Лыжная подготовка.	16ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжам.	1
2.	Разновидности лыжных ходов.	1
3.	Прохождение 1,5км с применением изученных лыжных ходов	1
4.	подъем лесенкой, елочкой, полулочкой;	1
5.	спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов	1

6.	спуски, торможения, подъемы; перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия	1
7.	торможение боковым скольжением, поворот упором.	1
8.	Прохождение 2км с применением изученных лыжных ходов	1
9.	Техника выполнения спусков, подъемов, перемещений, поворотов, торможений.	1
10.	Прохождение 3км с применением изученных лыжных ходов	1
11.	Применение изученных приемов передвижения на лыжах.	1
12.	Спуски и подъемы. Старт и финиширование.	1
13.	Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы.	1
14.	Спуск в основной стойке, подъем в гору «елочкой».	1
15.	Техника выполнения спусков, подъемов, перемещений, поворотов, торможений.	1
16.	Одновременные ходы, попеременные ходы, классические ходы.	1
	Плавание	3ч.
1.	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль	1
2.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты	1
3.	Упражнения на совершенствование техники движений в плавании.	1
	Волейбол	9ч.
1.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1
2.	Подача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики	1
3.	Передачи над собой, в паре, через сетку	1
4.	Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре	1
5.	Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	1
6.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Учебная игра.	1
7.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	1

8.	Совершенствование техники защитных действий.	1
9.	Совершенствование тактики игры. Игра в соревновательном режиме.	1
	Футбол	9ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу.	1
2.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1
3.	удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы	1
4.	Удар по мячу серединой лба	1
5.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
6.	Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом	1
7.	Тактические действия в игре.	1
8.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Тактические действия.	1
9.	Удары, передвижения и обводка игрока. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
	Итого:	68ч.