

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3» г. Уссурийска
Уссурийского городского округа

ер. Илюшина, д. 3, г. Уссурийск, Приморский край, 692525, телефон 8(4234)-
33-10-02, Е - mail: usschool3@mail.ru
ОКПО 28809950, ОГРН 1022500870590 ИНН/КПП 2511006510/251101001

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

протокол заседания МО
учителей ЦМО
от .08.2020 № 01

Заместитель директора
по УВР Е.А.
Королькова
« »
2020 г.

Директор МБОУ
СОШ № 3 У.И.
Костина
« »
2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование учебного предмета, курса, дисциплины, модуля)

5- 9 классы

основное общее образование

(уровень образования)

5 лет

(срок реализации программы)

Куценко
Елена
Евгеньевна

Подписано цифровой
подписью: Куценко

Елена Евгеньевна

Дата: 2022.09.22

09:37:08 +03'00' ¹

Уссурийск 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для обучающихся 5 - 9 классов составлена на основе:

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта ФГОС основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с дополнениями и изменениями).
- ✓ Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 08 апреля 2015 года № 1/15) (ред. от 04 февраля 2020 года).
- ✓ Учебного плана основного общего образования МБОУ СОШ № 3 на 2020/2021 учебный год.
- ✓ Списка учебников МБОУ СОШ № 3, соответствующему Федеральному перечню учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего образования.

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.

Общей **целью** образования в области физической культуры является:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
- развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Задачи предмета:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала «Плавание», «Лыжи», часы, отведенные на эти темы отданы на усиление раздела "Легкая атлетика", «Кроссовая подготовка» и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Место предмета в учебном плане

Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 3 предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе основного общего образования в объёме 340 часов. В том числе:

- в 5 классе программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).
- в 6 классе программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).
- в 7 классе программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).
- в 8 классе программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).
- в 9 классе программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала «Плавание», «Лыжи», часы, отведенные на эти темы отданы на усиление раздела "Легкая атлетика", «Кроссовая подготовка» и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Учебно-методический комплект

Для обучающихся:

1. Учебник "Физическая культура 5-7 класс / Под ред. Виленского М.Я. Просвещение, 2012
2. Учебник "Физическая культура 8-9 Лях В.И., Маслов М.В. Просвещение, 2012

Для учителя:

1. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. –2-е изд. - М.: Просвещение, 2012.)
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.
3. Стандарт основного общего образования по физической культуре.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате изучения учебного предмета «физическая культура» на уровне основного общего образования:

Выпускник научится:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности
 - способность управлять своими эмоциями
 - владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности
 - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении
 - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
 - умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности
 - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
 - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений
 - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
 - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
 - находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности
 - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях
 - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности
 - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре
 - характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности
 - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств
 - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека
 - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек
 - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости
 - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
- умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
- активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью

Выпускник получит возможность научиться:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой
- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности
- умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических

упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п	Название раздела (темы)	Содержание учебного раздела (темы)	Количество часов
		5 класс	
1.	Знания о физической культуре	Основные представления о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как <i>«История физической культуры»</i> , <i>«Физическая культура и спорт в современном обществе»</i>	4
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой	в процессе уроков
2.1.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	в процессе уроков
2.2.	Организация и проведение занятий физической культурой	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауза (подвижных перемен).	в процессе уроков
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Соотнесена с решением задач по укреплению здоровья обучающихся.	в процессе уроков
4.	Физическое совершенствование (мотивационный компонент)	Ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников	64
4.1.	Физкультурно-	Соотнесена с решением задач по	в процессе

	оздоровительная деятельность	укреплению здоровья учащихся	уроков
4.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	Ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки.	
Легкая атлетика, кроссовая подготовка		<p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча сместа на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.,</p>	16
Гимнастика с элементами акробатики		<p>Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением</p> <p>Общеразвивающие упражнения без</p>	8

	<p>предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы;</p>	
Спортивные игры: волейбол	<p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>	14
Спортивные игры: баскетбол	<p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в</p>	20

		движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча:	
	Спортивные игры: футбол	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	6
4.3.	Прикладно-ориентированные упражнения	Тема« <i>Прикладно-ориентированные упражнения</i> » поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий	в процессе уроков
4.4.	Упражнения общеразвивающей направленности	Физические упражнения на развитие физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.	в процессе уроков
Итого			68
6 класс			
1.	Знания о физической культуре	Понятие об утомлении и переутомлении Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	4
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой	в процессе уроков
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Соотнесена с решением задач по укреплению здоровья обучающихся.	в процессе уроков
4.	Физическое совершенствование (мотивационный компонент)	Ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников	64
	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	16

	<p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.,</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с</p>	<p>8</p>

	<p>приседаниями, с поворотами. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы;</p>	
Спортивные игры: волейбол	<p>Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p> <p>Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	20
Спортивные игры: баскетбол	<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Техника бросков мяча: броски</p>	14

		одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.	
Спортивные игры: футбол		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Техника ударов по воротам	6
Итого			68
7 класс			
1.	Знания о физической культуре	Основные представления о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы « <i>Базовые понятия физической культуры</i> » и « <i>Физическая культура человека</i> ».	4
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.	в процессе уроков
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Соотнесена с решением задач по укреплению здоровья обучающихся.	в процессе уроков
4.	Физическое совершенствование (мотивационный компонент) Легкая атлетика, кроссовая подготовка	Ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки.	64
Гимнастика с элементами акробатики		Строевые упражнения. . Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.	6

	<p>Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы;</p>	
Легкая атлетика, кроссовая подготовка	<p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.</p> <p>Кроссовая подготовка (6 часов)</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.,</p>	18
Спортивные игры: волейбол	<p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p>	18

	<p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.</p>	
Спортивные игры: баскетбол	<p>ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	16
Спортивные игры: футбол	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p>Удары по мячу и остановка мяч: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.</p>	6

	игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	
Итого		64

8 класс

1.	Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	4
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	в процессе уроков
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Соотнесена с решением задач по укреплению здоровья обучающихся.	в процессе уроков
4.	Физическое совершенствование (мотивационный компонент)	Ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки.	64
Легкая атлетика, кроссовая подготовка		<p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча сместа на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны,</p>	18

	<p>метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.,</p>	
Гимнастика с элементами акробатики	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы;</p>	6
Спортивные игры: волейбол	<p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и</p>	16

		низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.	
Спортивные игры: баскетбол		<p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	18
Спортивные игры: футбол		<p>Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.</p> <p>Овладение игрой.</p>	6
Итого			68
9класс			
1.	Знания о физической культуре	Основные представления о развитии познавательной активности человека	4
2.	Способы двигательной (физкультурной)	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью	в процессе уроков

	деятельности	функциональных проб.	
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями	в процессе уроков
4.	Физическое совершенствование (мотивационный компонент)	Ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки.	64
Легкая атлетика, кроссовая подготовка		<p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча сместа на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.</p> <p>Кроссовая подготовка (6 часов) Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.,</p>	18

Гимнастика с элементами акробатики	<p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Девочки: смешанные висы;</p>	6
Спортивные игры: волейбол	<p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.</p>	16
Спортивные игры: баскетбол	<p>Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное</p>	18

	<p>нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	
Спортивные игры: футбол	<p>Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.</p> <p>Овладение игрой.</p>	6
Итого		68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА 5 класс

№ п/п	Тематический раздел	Количество часов для изучения	Основные вид учебной деятельности обучающихся
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	4	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание • Правила соревнований. • раскрывать причины возникновения олимпийского движения.

2.	Раздел 2. Способы двигательной деятельности	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха • содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям • организовывать и проводить занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
3.	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью • составлять и выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями • осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.
4.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
4.1.	Гимнастика с элементами акробатики	8	<ul style="list-style-type: none"> • описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее, избегая ошибок. соблюдать правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений • анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их. осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок • соблюдать правила ТБ,
4.2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	16	<ul style="list-style-type: none"> • описывать технику выполнения беговых упражнений. • применять беговые упражнения для развития физических качеств. • соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений • описывать технику прыжковых упражнений • метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно • проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации • выполнять нормативы физической подготовки • применять правила подбора одежды на открытом воздухе
4.3.	Спортивная игра: баскетбол	14	<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности выполнять правила игры, играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); • моделировать технику игровых действий и приёмов

			<ul style="list-style-type: none"> • определять степень утомления организма во время игровой деятельности
4.4.	Спортивная игра: пионербол с элементами волейбола	20	<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов • соблюдать правила безопасности. • проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам • освоение игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно • использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
4.5.	Спортивная игра: футбол	6	<ul style="list-style-type: none"> • описывать технику игровых действий и приемов <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов • соблюдать правила безопасности • применять правила подбора одежды на открытом воздухе
	итого	68	

на 6 класс

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов для изучения	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	4	<ul style="list-style-type: none"> • владеть умением осуществлять поиск информации и обобщать • характеризовать историю развития спорта • обосновывать знания о здоровом образ жизни, его связи с укреплением здоровья • формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий • раскрывать понятие техники двигательного действия

2.	Раздел 2. Способы двигательной деятельности	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • планировать режим дня • обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; • содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование • составлять содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности • составлять содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
3.	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью • составлять и выполнять комплексы упражнений • осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий. • организовывать и проводить занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности
4.			
4.1.	Гимнастика с элементами акробатики	8	<ul style="list-style-type: none"> • описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее, избегая ошибок. • соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. • анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их. • составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
4.2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	16	<ul style="list-style-type: none"> • технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. • применять беговые упражнения для развития физических качеств. • выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений • соблюдать правила безопасности. • описывать технику метания малого мяча разными способами, применять упражнения для развития физических качеств. • взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча • описывать технику выполнения прыжковых упражнений. • проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации
4.3.	Спортивная	20	<ul style="list-style-type: none"> • Взаимодействовать со сверстниками в процессе

	игра: пионербол элементами волейбола		<p>совместного освоения техники игровых действий</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять правила игры • проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде • организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками • определять степень утомления организма во время игровой деятельности • использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. • применять правила подбора одежды
4.3.	Спортивная игра: баскетбол	14	<ul style="list-style-type: none"> • описывать технику игровых действий • взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий • выполнять правила игры • играть по упрощённым правилам • проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности • соблюдать правила игры и соревнований • демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; • применять правила подбора одежды
4.4.	Спортивная игра: футбол	6	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками. • выполнять правила игры • проявлять дисциплинированность к соперникам во время игровой • демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей • взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь • применять правила подбора одежды на открытом воздухе
	Итого	68	

на 7 класс

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов для изучения	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	4	<ul style="list-style-type: none"> • применять знания о самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; • обосновывать знания о профилактикой вредных привычек • о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. • владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о

			<p>соответствии их возрастно-половым нормативам;</p> <ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. • определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. • регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. • подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки.
2.	Раздел 2. Способы двигательной деятельности	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; • формулировать цель и задачи спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • организовывать и проводить занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, • составлять содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
3.	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно осваивать упр-я с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упр-ний в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.
4.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
4.1.	Гимнастика элементами акробатики	с б	<ul style="list-style-type: none"> • описывать технику гимнастических упражнений осваивать ее, избегая ошибок. • соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. • составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. • выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов • спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью • соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. • оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений.

			<ul style="list-style-type: none"> • анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки.
4.2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	18	<ul style="list-style-type: none"> • описывать технику выполнения беговых упражнений и выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. • применять беговые упражнения для развития физических качеств. • выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. • описывать технику метания малого мяча • применять упражнения для развития физических качеств. • Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. • соблюдать правила безопасности. • проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации
4.3.	Спортивная игра: пионербол с элементами волейбола	18	<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками в процессе • соблюдать правила безопасности. • соблюдать правила игры и соревнований • организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками • осуществлять судейство игры. • моделировать технику игровых действий и приемов • использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. • использовать игру в волейбол в организации активного отдыха • взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов • соблюдать правила ТБ.
4.4.	Спортивная игра: баскетбол	16	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками. • осваивать и устранять ошибки. • соблюдать правила безопасности. • моделировать технику игровых действий и приемов • выполнять правила игры • взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; • осуществлять судейство игры. • использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха
4.5.	Спортивная игра:	6	<ul style="list-style-type: none"> • описывать технику игровых действий и

	футбол		<ul style="list-style-type: none"> приемов, осваивать и устранять ошибки. • моделировать технику игровых действий • выполнять правила игры • соблюдать правила игры и соревнований • оказывать помощь при освоении новых двигательных действий • корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
	итого	68	

на 8 класс

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов для изучения	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	4	<ul style="list-style-type: none"> • владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития • характеризовать качества личности • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. • определять основные направления развития физической культуры в обществе • раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях
2.	Раздел 2. Способы двигательной деятельности	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; • осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. • организовывать и проводить занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности • составлять содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
3.	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • составлять и выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями • осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий. • содержать в порядке спортивную одежду • организовывать и проводить занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
4.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
4.1.	Гимнастика	с 6	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдая правила безопасности и

	элементами акробатики		<p>демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их. • составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. • сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; • выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов • осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок • соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. • оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений • анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки
4.2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	18	<ul style="list-style-type: none"> • применять беговые упражнения для развития физических качеств. • выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений • соблюдать правила безопасности. • описывать технику • применять упражнения для развития физических качеств. • освоить технику выполнения прыжковых упражнений • проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации
4.3.	Спортивная игра: волейбол	18	<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов • соблюдать правила безопасности. • выполнять правила игры • проявлять дисциплинированности • соблюдать правила игры и соревнований • осуществлять судейство игры. • моделировать технику игровых действий и приёмов в процессе игровой деятельности.
4.4.	Спортивная игра: баскетбол	16	<ul style="list-style-type: none"> • описывать технику игровых действий и приемов • осваивать и устранять ошибки. • освоения техники игровых действий и приемов • соблюдать правила безопасности. • моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий.

			<ul style="list-style-type: none"> • выполнять правила игры • проявлять уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований • демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей
4.	Спортивная игра: футбол	6	<ul style="list-style-type: none"> • моделировать технику игровых действий • выполнять правила игры • демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; • взаимодействовать с одноклассниками корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
	итого	68	

на 9 класс

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов для изучения	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	4	<ul style="list-style-type: none"> • владеть знаниями о физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; • подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки • правила безопасности при проведении закаливающих процедур • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
2.	Раздел 2. Способы двигательной деятельности	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • спортивный инвентарь и оборудование осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. • формулировать цель занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • организовывать и проводить занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
3.	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью • осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий. • содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование

			<ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
4.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
4.1.	Гимнастика элементами акробатики	с б	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдая правила безопасности • демонстрировать вариативное выполнение упражнений. • составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. • сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; • соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. • оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений • анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки.
4.2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	18	<ul style="list-style-type: none"> • осваивать технику выполнения беговых упражнений. Осваивать ее самостоятельно • применять беговые упражнения для развития физических качеств. • выбирать индивидуальный режим физической нагрузки • соблюдать правила безопасности. • осваивать технику метания мяча на дальность • применять упражнения для развития физических качеств • осваивать технику прыжковых упражнений самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения • проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации
4.3.	Спортивная игра: волейбол	18	<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками игровых действий и приемов • соблюдать правила безопасности. • выполнять правила игры • проявлять уважение к товарищам по команде и соперникам • организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками • осуществлять судейство игры. • описывать технику игровых действий приёмов • осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. • моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в

			<p>процессе игровой деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
4.4.	Спортивная игра: баскетбол	16	<ul style="list-style-type: none"> организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками. моделировать технику и варьировать ее в зависимости от ситуации и условий. выполнять правила игры демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; осуществлять судейство игры. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов соблюдать правила ТБ.
4..	Спортивная игра: футбол	6	<p>моделировать технику игровых действий</p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять правила игры соблюдать правила игры и соревнований демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей
	итого	68	

Приложение № 1

Учебно-тематический план учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов
5 класс		
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	4
2.	Раздел 2. Способы двигательной деятельности	В процессе урока

3.	Раздел 3.Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока
4.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	64
4.1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	16
4.2.	Гимнастика с элементами акробатики	8
4.3.	Спортивная игра: баскетбол	14
4.4.	Спортивная игра: пионербол с элементами волейбола	20
4.	Спортивная игра: футбол	6
	<i>итого</i>	68
6 класс		
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	4
2.	Раздел 2. Способы двигательной деятельности	в процессе урока
3.	Раздел 3.Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока
4.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	64
4.1.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	16
4.2.	Гимнастика с элементами акробатики	8
4.3.	Спортивная игра: баскетбол	14
4.4.	Спортивная игра: пионербол с элементами волейбола	20
4.	Спортивная игра: футбол	6
	<i>итого</i>	68
7 класс		
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	4
2.	Раздел 2. Способы двигательной деятельности	в процессе урока
3.	Раздел 3.Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока
4.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	64
4.1.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	18
4.2.	Гимнастика с элементами акробатики	6
4.3.	Спортивная игра: баскетбол	16
4.4.	Спортивная игра: волейбол	18
4.	Спортивная игра: футбол	6
	<i>итого</i>	68
8 класс		

1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	4
2.	Раздел 2. Способы двигательной деятельности	В процессе урока
3..	Раздел 3.Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока
4.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	64
4.1.	Гимнастика с элементами акробатики	6
4.2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	18
4.3.	Спортивная игра: баскетбол	16
4.4.	Спортивная игра: волейбол	18
4.	Спортивная игра: футбол	6
	<i>итого</i>	68
9 класс		
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	4
2.	Раздел 2. Способы двигательной деятельности	в процессе урока
3.	Раздел 3.Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока
4.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	64
4.1	Гимнастика с элементами акробатики	6
4.2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	18
4.3.	Спортивная игра: баскетбол	16
4.4.	Спортивная игра: волейбол	18
4.5.	Спортивная игра: футбол	6
	<i>итого</i>	68
		340

Приложение № 2

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3	Стенка гимнастическая	Г	
4	Скамейки гимнастические	Г	
5	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
6	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
7	Комплект матов гимнастических	Г	
8	Перекладина навесная универсальная	Д	
9	Аптечка медицинская	Д	
12	Мячи футбольные	Г	
13	Мячи баскетбольные	Г	
14	Мячи волейбольные	Г	
15	Сетка волейбольная	Д	
16	Спортивный зал		
17	Пришкольный стадион (площадка)		
18	Легкоатлетическая дорожка	Д	
19	Сектор для прыжков в длину	Д	
20	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
22	Полоса препятствий	Д	