

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Невонская средняя общеобразовательная школа №1»  
имени Родькина Николая Дмитриевича

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_

Билиенков А.П.

24 апреля 2019 г.



СОГЛАСОВАНО

Зам по УВР \_\_\_\_\_

Колоскова О.Е.

23 апреля 2019 г.

Handwritten signature in blue ink.

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей

Естественных наук

22 апреля 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающихся 5-9 классов

Составитель: учитель физической культуры первой  
квалификационной категории  
Соболев Денис Владимирович

Невон, 2019

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Невонская СОШ № 1»

## 1. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

### 5 класс

#### *Личностные результаты:*

##### **У обучающегося будут сформированы:**

- любовь и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дороге;

##### *Обучающейся получит возможность для формирования:*

- знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- правил поведения на занятиях физическими упражнениям;
- умения находить способы взаимодействия с партнёрами в игровой деятельности;
- умениями оценивать ситуацию;
- способов спортивной деятельности

#### **Регулятивные результаты**

Обучающийся научится:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов средства для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- фиксировать динамику собственных образовательных результатов.
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- самостоятельно искать средства для решения задачи/достижения цели;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию (по времени и темпу деятельности).
- осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации.

### ***Познавательные результаты***

*Обучающийся научится:*

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- обозначать символом и знаком предмет или явление;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- переводить информацию из графического или символического представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, на основе имеющегося знания об объекте;
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- преобразовывать/интерпретировать тексты различных стилей;
- развивать экологическое мышление,
- определять свое отношение к природной среде;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
- овладевать культурой активного использования словарей и других поисковых систем;
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные или наиболее вероятные причины;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов.

### **Коммуникативные результаты**

Обучающийся научится:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

Обучающийся получит возможность научиться:

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого;
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

### **Предметные результаты:**

**Обучающийся 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.

*Обучающийся 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;

## **6 класс**

### ***Личностные результаты***

У обучающегося будут сформированы:

- Сформированность чувства патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Сформированность знаний об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки;
- Сформированность осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- Способность осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Способность участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Способность развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства;
- Сформированность осознания значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- Способность содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- *принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;*
- *уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;*
- *формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;*
- *владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.*

### **Регулятивные результаты**

Обучающийся научится:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов средства для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- фиксировать динамику собственных образовательных результатов.
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;*
- *сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.*
- *анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;*
- *анализировать динамику собственных образовательных результатов.*
- *самостоятельно искать средства для решения задачи/достижения цели;*
- *планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию (по времени и темпу деятельности).*
- *осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;*

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации.

### **Познавательные результаты**

Обучающийся научится:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- обозначать символом и знаком предмет или явление;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- переводить информацию из графического или символического представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, на основе имеющегося знания об объекте;
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- преобразовывать/интерпретировать тексты различных стилей;
- развивать экологическое мышление,
- определять свое отношение к природной среде;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
- овладевать культурой активного использования словарей и других поисковых систем;
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

Обучающийся получит возможность научиться:

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные или наиболее вероятные причины;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов.

### **Коммуникативные результаты**

Обучающийся научится:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;



- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- определять возможные роли в совместной деятельности; □ □ играть определенную роль в совместной деятельности;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *принимать позицию собеседника, понимая позицию другого;*
- *находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;*
- *договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;*
- *выделять общую точку зрения в дискуссии;*
- *делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации;*
- *соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;*
- *использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления.*

### **Предметные результаты**

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в

качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

- с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;*
- *осваивать умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;*
- *обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;*
- *формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;*
- *овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;*
- *получать знания об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;*
- *проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;*
- *интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;*
- *составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;*
- *выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики);*
- *демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;*
- *самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.*

## **7 класс**

### ***Личностные результаты***

У обучающегося будут сформированы:

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

- способность получать знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- способность усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной;
- сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- сформированность осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- умение овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- умение овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- способность планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- *развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;*
- *формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;*
- *владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;*
- *умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;*
- *владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;*

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

### **Регулятивные результаты**

Обучающийся научится:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов средства для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- фиксировать динамику собственных образовательных результатов.
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- самостоятельно искать средства для решения задачи/достижения цели;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию (по времени и темпу деятельности).
- осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации.

### **Познавательные результаты**

Обучающийся научится:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- обозначать символом и знаком предмет или явление;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- переводить информацию из графического или символического представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, на основе имеющегося знания об объекте;
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- преобразовывать/интерпретировать тексты различных стилей;
- развивать экологическое мышление;
- определять свое отношение к природной среде;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
- овладевать культурой активного использования словарей и других поисковых систем;
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные или наиболее вероятные причины;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов.

### **Коммуникативные результаты**

Обучающийся научится:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого;
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления.

**предметные результаты:**

**Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

*Ученик получит возможность научиться:*

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

**8 класс**

**Личностные результаты:**

У обучающегося будут сформированы:

- сформированность российской гражданской идентичности: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- умение получать знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- умение усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной;
- сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- сформированность осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- умение овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- умение овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- умение овладевать знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- способность формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- *развивать моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;*

- *формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;*

- *осознать значение семьи в жизни человека и общества, принять ценности семейной жизни, уважительно и заботливо относиться к членам своей семьи;*

- *владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;*

- *формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;*

- *формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;*

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

### **Регулятивные результаты**

Обучающийся научится:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов средства для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- фиксировать динамику собственных образовательных результатов.

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

*Обучающийся получит возможность научиться:*



- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- самостоятельно искать средства для решения задачи/достижения цели;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию (по времени и темпу деятельности).
- осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации.

### **Познавательные результаты**

Обучающийся научится:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- обозначать символом и знаком предмет или явление;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- переводить информацию из графического или символического представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, на основе имеющегося знания об объекте;
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- преобразовывать/интерпретировать тексты различных стилей;
- развивать экологическое мышление,
- определять свое отношение к природной среде;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
- овладевать культурой активного использования словарей и других поисковых систем;
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

Обучающийся получит возможность научиться:

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные или наиболее вероятные причины;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов.

### **Коммуникативные результаты**

Обучающийся научится:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя.

Обучающийся получит возможность научиться:

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого;
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления.

### **Предметные результаты**

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
  - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
  - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
  - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
  - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Ученик получит возможность научиться:*
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
  - уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
  - описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

## **9 класс**

### ***Личностные результаты***

У обучающегося будут сформированы:

- понятие об основах российской гражданской идентичности (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной);
- знания истории, языка, культуры своего народа, своего края;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- представления об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества;
- понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества;
- ответственное отношение к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность и способность к ведению переговоров);
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах: участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся; уважение к истории культуры своего Отечества);
- основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- идентификации себя в качестве гражданина России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа; осознания этнической принадлежности;
- основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России);
- способности к нравственному самосовершенствованию;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры;
- развитого морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.
- эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира.

### **Регулятивные результаты**

Обучающийся научится:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов средства для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- фиксировать динамику собственных образовательных результатов.
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- самостоятельно искать средства для решения задачи/достижения цели;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию (по времени и темпу деятельности).
- осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации.

### **Познавательные результаты**

Обучающийся научится:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- обозначать символом и знаком предмет или явление;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- переводить информацию из графического или символического представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, на основе имеющегося знания об объекте;
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- преобразовывать/интерпретировать тексты различных стилей;
- развивать экологическое мышление,
- определять свое отношение к природной среде;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
- овладевать культурой активного использования словарей и других поисковых систем;
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

Обучающийся получит возможность научиться:

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные или наиболее вероятные причины;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов.

### **Коммуникативные результаты**

Обучающийся научится:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

Обучающийся получит возможность научиться:

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого;
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления.

### **Предметные результаты:**

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и
- физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью.

## **2. Содержание учебного курса**

### **5 класс**

#### **Основы теоретических знаний(5 часов)**

1. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
2. Правила выполнений домашних заданий, гимнастики до занятий физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений.
3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
4. Питание и двигательный режим школьников.
5. Пагубность вредных привычек.

#### **Гимнастика (20 часов)**

1. Строевые упражнения – перестроения 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.
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.
4. Упражнение в равновесии (на бревне) – ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. Висы и упоры – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.
6. Акробатика – кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
7. Опорные прыжки – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.).

#### **Легкая атлетика (19 час)**

1. Низкий старт.
2. Бег 60 м.
3. Равномерный бег до 2000 м.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения с крестного шага на дальность.

#### **Спортивные игры (27 часов)**

##### **Баскетбол(17)**

1. Стойка игрока.
2. Передвижение.
3. Остановка прыжком;
4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте;
5. Ведение мяча правой и левой рукой;
6. Бросок мяча одной рукой с места;
7. Учебная игра по упрощенным правилам.

##### **Волейбол (10)**

1. Ходьба и бег с остановками и выполнений заданий по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть, и др.);
2. Стойка игрока;
3. Передача мяча сверху двумя руками;
4. Учебная игра по упрощенным правилам.



### **Лыжная подготовка (20 часов)**

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременный бесшажный ход.
3. Подъем наискось «елочкой».
4. Торможение «плугом».
5. Повороты переступанием.
6. Передвижения на лыжах до 2,5 км.

### **Развитие двигательных качеств (12 часов)**

Ловкости, быстроты движений, скорость на силовых, выносливости, гибкости, силы.

### **Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2	Бег 2000 м.	Без учета времени					
3	Прыжок в длину, см.	340	300	260	300	260	200
4	Метание мяча 150 гр., м.	34	27	20	21	17	14
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	6	4	3	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	8
7	Бег на лыжах 1,2 км. (мин)	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10

## **6 класс**

### **Основы теоретических знаний (5 часов)**

1. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.
2. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, плавательном бассейне, открытых водоемов.
3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
4. Питание и двигательный режим школьников.
5. Пагубность вредных привычек.

### **Гимнастика (20 часов)**

1. Строевые упражнения – строевой шаг; размыкание и смыкание на месте;
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.
4. Упражнение в равновесии (на бревне) – повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись; ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. Висы и упоры – мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; девочки: наскок прыжком упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.
6. Акробатика – два кувырка вперед слитно: мост из положения с помощью.
7. Опорные прыжки – ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.).

### **Легкая атлетика (19 час)**

1. Бег 60 м. с максимальной скоростью.
2. Стартовый разгон.
3. Бег 1500 м.
4. Прыжки в длину способом «согнув ноги» - разбег,
5. Отталкивание.

6. Метание малых мячей в горизонтальную цель 1X1м. с расстояния до 8 м. и на дальность с 4-5 шагов разбега.

### Спортивные игры (27 часов)

#### Баскетбол (17 часов)

1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди шагом и сменой мест в движении;
2. Ведение мяча шагом и бегом;
3. Бросок мяча в движении после ведения;
4. Учебная игра

#### Волейбол (10 часов)

1. Перемещение приставными шагами (боком, лицом, спиной вперед);
2. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед;
3. Прием мяча снизу двумя руками на месте;
4. Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки;
5. Учебная игра по упрощенным правилам.

**Подвижные игры и эстафеты** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

#### Лыжная подготовка (20 часов)

1. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.
2. Подъем «елочкой»
3. Торможение и поворот упором.
4. Прохождение дистанции до 3 км.
5. Игры.
6. Эстафеты.

### Развитие двигательных качеств (12 часов)

Ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

#### Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2	Бег 1500 м.	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
3	Прыжок в длину, см.	360	330	270	330	280	230
4	Метание мяча 150 гр., м.	36	29	21	23	18	15
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	5	4	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	17	14	9
7	Бег на лыжах 2,3 км. (мин)	14.00	14.30.	15.00	14.30	15.00	15.30

### 7 класс

#### Основы теоретических знаний (5 часов)

1. Реакция организма на различные физические упражнения.
2. Основные приемы самоконтроля
3. Самостраховка при выполнении упражнений.
4. Оказание первой помощи при травмах.

#### Гимнастика (20 часов)

1. Строевые упражнения – выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Упражнение в равновесии (на бревне) – пробежка; прыжки на одной ноге4 расхождение при встрече;
4. Висы и упоры – мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в

висе; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъемом переворотом в упор на нижнюю жердь.

5. Акробатика – мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок вперед в полушпагат;
6. Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.);

#### **Легкая атлетика (19 час)**

1. Бег 60 м
2. Бег с переменной скоростью 2000 м.
3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полете.
4. Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель из положения лежа.
5. Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу) и горизонтальных препятствий.

#### **Спортивные игры (27 часов)**

##### **Баскетбол (17 часов)**

1. Поворот на месте;
2. Ведение мяча с изменением направления и скорости;
3. Передача одной рукой от плеча;
4. Бросок мяча в движении после ловли;
5. Учебная игра.

##### **Волейбол(10 часов)**

1. Передача мяча сверху двумя руками через сетку;
2. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед;
3. Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки;
4. Учебная игра.

**Подвижные игры и эстафеты** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

#### **Лыжная подготовка (20 часов)**

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Преодоление бугров и впадин.
5. Прохождение дистанции до 3,5 км.

#### **Развитие двигательных качеств (12 часов)**

Ловкости, быстроты движений, скоростно- силовых, выносливости, гибкости, силы.

#### **Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2	Бег 1500 м.	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
3	Бег 2000 м.	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см.	380	350	290	350	300	240
5	Метание мяча 150 гр., м.	39	31	23	26	19	16
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	19	15	11
8	Бег на лыжах 2,3 км.(мин)	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00

### **Основы теоретических знаний (5 часов)**

1. Знание физической культуры для всестороннего развития личности.
2. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений.
3. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ.
4. Оказание первой помощи при травмах.

### **Гимнастика (20 часов)**

1. Строевые упражнения – команда: «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.
2. Упражнения в равновесии (на бревне) – шаги польки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.
3. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
4. Висы и упоры – мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад и сед ноги врозь; подъем завесом вне; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в висе присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.
5. Акробатика – мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.
6. Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см.);

### **Легкая атлетика (19 час)**

1. Старт из положения стоя.
2. Бег с переменной скоростью до 3 км.
3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - подбор индивидуального подбора.
4. Метание малого мяча по движущейся цели.
5. Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий.

### **Спортивные игры (27 часов)**

#### **Баскетбол (12 часов)**

1. Штрафной бросок;
2. Вырывание и выбивание мяча;
3. Передача мяча на месте,
4. При встречном движении и отскоком от пола;
5. Игра в защите;
6. Опека игрока;
7. Учебная игра.

#### **Волейбол (10 часов)**

1. чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед);
2. передача мяча над собой, во встречных колоннах;
3. отбивание мяча кулаком через сетку;
4. нижняя прямая подача из-за лицевой линии;
5. прием подача; учебная игра.

#### **Футбол (5 часов)**

1. Удары по катящему мячу внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком;
2. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, ведение мяча в разных направлениях;
3. Учебная игра.

**Подвижные игры и эстафеты** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

#### **Лыжная подготовка (20 часов)**

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.

3. Поворот на месте махом.
4. Конькобежный ход.
5. Прохождение дистанции до 3,5 км.

#### **Развитие двигательных качеств (12 часов)**

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

#### **Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2	Бег 2000 м.	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	12,50
3	Бег 3000 м.	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см.	410	370	310	360	310	260
5	Метание мяча 150 гр., м.	42	37	28	27	21	17
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5	-	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	15	10	6
8	Бег на лыжах 3,5 км. (мин)	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00

#### **9 класс**

#### **Основы теоретических знаний (5 часов)**

1. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
2. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
3. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
4. Правила самоконтроля и выполнения упражнений.

#### **Гимнастика (20 часов)**

1. Строевые упражнения – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения в колонне по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.
2. Упражнения в равновесии (на бревне) – прыжки на одной; полуприсед; сед углом.
3. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
4. Висы и упоры – мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед сед ноги врозь; девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
5. Акробатика – мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.
6. Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.);
7. Элементы единоборства – мальчики: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера с определенной площадки; борьба за предмет; игры с элементами единоборств.

#### **Легкая атлетика (21 час)**

1. Бег по повороту.
2. Передача эстафеты.
3. Бег до 4 км.

4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - на максимальный результат.
5. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. в цель вертикальную и горизонтальную.
6. Преодоление полосы препятствий.

### **Спортивные игры (25 час)**

#### **Баскетбол(10 час)**

1. Передача мяча в движении;
2. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой;
3. Нападение быстрым прорывом;
4. Персональная защита;
5. Двухсторонняя игра;
6. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке;
7. Штрафной бросок;
8. Вырывание и выбивание мяча;
9. Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола;
10. Игра в защите;
11. Опека игрока;
12. Учебная игра.

#### **Волейбол(10 час)**

1. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу;
2. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;
3. Передача мяча сверху стоя спиной к цели;
4. Прием мяча, отраженного сеткой;
5. Нижняя подача в правую левую часть площадки;
6. Игра в нападении в зоне 3;
7. Игра в защите;
8. Двухсторонняя игра.

#### **Футбол (5 часов)**

1. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком;
2. Обманные движения, остановка мяча внутренней стороной стопы, Удар по мячу головой;
3. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом, ведение мяча в разных направлениях;
4. Учебная игра.

**Подвижные игры и эстафеты** – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

#### **Лыжная подготовка (19 часов)**

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Конькобежный ход. Прохождение дистанции до 5 км.

#### **Развитие двигательных качеств (12 часов)**

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

#### **Учебные нормативы по освоению навыков, умений,**

#### **развитию двигательных качеств**

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2	Бег 2000 м.	9,20	10,00	11,0	10,20	12,00	13,00

3	Бег 3000 м.	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см.	430	380	330	370	330	290
5	Метание мяча 150 гр., м.	45	40	31	28	23	18
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	10	8	7	-	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	20	15	10
11	Бег на лыжах 3,5 км. (мин)	17,30	18,00	19,00	19,30	20,00	21,30

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1
2	Скоростной бег.	1
3	Челночный бег. Эстафетный бег.	1
4	Бег на результат 30 метров. Круговая эстафета.	1
5	Бег на результат 60 метров. Влияние легкоатлетических упражнений на организм.	1
6	Челночный бег 3x10м на результат. Прыжок в длину с разбега.	1
7	Метание мяча. Прыжок в длину с места.	1
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Бег 300 м.	1
9	Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние дистанции.	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча с разбега.	1
11	Метание мяча на результат.	1
12	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.	1
13	Кросс. Развитие выносливости.	1
14	Шестиминутный бег. Преодоление препятствий.	1
15	Бег на результат 1000м. Упражнения в подтягивании.	1
16	Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ.	1
17	Стойки и повороты.	1
18	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Наклон вперед - на результат.	1
19	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
20	Ведение мяча на правой (левой) рукой. Челночный бег 3x10 на результат.	1
21	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
22	Ведение мяча два шага бросок. Поднимание туловища на результат.	1
23	Броски мяча по кольцу двумя руками от груди.	1
24	Бросок двумя руками снизу в движении. Подтягивание, отжимание на результат.	1
25	Ведение мяча с изменением скорости.	1
26	Ведения мяча с изменением направления. Прыжок с места на результат.	1
27	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перекаты.	1
28	Акробатика. Кувырок вперед. Прыжок с места на результат.	1
29	Акробатика. Кувырок назад.	1
30	Акробатика. Стойка на лопатках.	1

31	Кувырок вперед и назад. Поднимание туловища – тест.	1
32	Акробатическая комбинация из 2-3 элементов.	1
33	Акробатическая комбинация из 3-х элементов.	1
34	Мост из положения лежа на спине. Прыжок с места на результат.	1
35	Акробатическая комбинация из 4-х элементов.	1
36	Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1
37	Подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из вися лежа (девочки).	1
38	Поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы.	1
39	Комбинации из нескольких элементов.	1
40	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
41	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Тест – наклон вперед.	1
42	Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	1
43	Лазание по канату. Опорный прыжок.	1
44	Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	1
45	Гимнастическая полоса препятствий.	1
46	Гимнастическая полоса препятствий..	1
47	Гимнастическая полоса препятствий...	1
48	Контрольные тесты. Соревнования по гимнастике.	1
49	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1
50	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1
51	Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход	1
52	Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход.	1
53	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.	1
54	Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	1
55	Спуски и подъемы.	1
56	Техника спусков, подъемов, торможений.	1
57	Подъем в гору скользящим шагом.	1
58	Торможение и поворот упором.	1
59	Техника спусков. Торможение «плугом»	1
60	Торможение и поворот упором..	1
61	Одновременный бесшажный и двухшажный ход.	1
62	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1
63	Спуски в средней стойке.	1
64	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1
65	Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные гонки 1 - 2км.	1
66	Переход с одного хода на другой.	1
67	Соревнования по лыжным гонкам.	1
68	Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м.	1
69	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1
70	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1
71	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
72	Прием и передача мяча после перемещения.	1
73	Передача мяча над собой, через сетку.	1
74	Нижняя прямая подача.	1
75	Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча. Поднимание туловища на результат.	1
76	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
77	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
78	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола..	1



79	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока.	1
80	Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Челночный бег 3x10.	1
81	Ведение мяча шагом и бегом.	1
82	Бросок одной рукой от плеча на месте. Подтягивание на результат.	1
83	Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо.	1
84	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
85	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
86	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания	1
87	Прыжок в высоту	1
88	Учет по технике прыжка в высоту	1
89	Высокий старт. Старт с опорой на руку. Стартовый разгон	1
90	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
91	Бег на результат 30м. Метание мяча на дальность.	1
92	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.	1
93	Метание мяча с разбега на результат. Прыжок в длину.	1
94	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м	1
95	Прыжок в длину с разбега на результат	1
96	Кроссовая подготовка	1
97	Преодоление препятствий	1
98	Кроссовый бег с равномерной скоростью	1
99	Учет в беге на 1000 м.	1
100	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1
101	Развитие силовых и координационных способностей. Контроль двигательной подготовленности	1
102	Развитие силовых и координационных способностей. Контроль двигательной подготовленности.	1

#### 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1
2	Скоростной бег. Станицы истории.	1
3	Челночный бег. Эстафетный бег.	1
4	Бег на результат 30 метров.	1
5	Бег на результат 60 метров.	1
6	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м на результат.	1
7	Метание мяча. Прыжок в длину с места.	1
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Бег 300м.	1
9	Прыжок в длину с места на результат. Бег на средние дистанции.	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча с разбега.	1
11	Метание мяча на результат.	1
12	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.	1
13	Кросс. Развитие выносливости.	1
14	Шестиминутный бег. Преодоление препятствий.	1
15	Бег на результат 1000м. Упражнения в подтягивании.	1
16	Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ.	1
17	Стойки и повороты.	1
18	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1

19	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
20	Ведение мяча на правой (левой) рукой.	1
21	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
22	Ведение мяча два шага бросок.	1
23	Броски мяча по кольцу двумя руками от груди.	1
24	Бросок двумя руками снизу в движении.	1
25	Ведение мяча с изменением скорости.	1
26	Ведения мяча с изменением направления.	1
27	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Перекаты.	1
28	Кувырок вперед.	1
29	Кувырок назад.	1
30	Стойка на лопатках.	1
31	Кувырок вперед и назад.	1
32	Акробатическая комбинация из 2-3 элементов.	1
33	Акробатическая комбинация из 3-х элементов.	1
34	Мост из положения лежа на спине.	1
35	Акробатическая комбинация из 4-х элементов.	1
36	Вис согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1
37	Подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из вися лежа (девочки).	1
38	Поднимание прямых ног в висе.	1
39	Комбинации из нескольких элементов.	1
40	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
41	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись..	1
42	Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	1
43	Лазание по канату. Опорный прыжок.	1
44	Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	1
45	Гимнастическая полоса препятствий.	1
46	Гимнастическая полоса препятствий	1
47	Контрольные тесты. Соревнования по гимнастике.	1
48	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1
49	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1
50	Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход.	1
51	Одновременный двухшажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.	1
53	Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой».	1
54	Спуски и подъемы.	1
55	Техника спусков, подъемов, торможений.	1
56	Подъем в гору скользящим шагом.	1
57	Торможение и поворот упором.	1
58	Техника спусков. Торможение «плугом»	1
59	Торможение и поворот упором	1
60	Одновременный бесшажный и двухшажный ход.	1
61	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1
62	Спуски в средней стойке.	1
63	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1
64	Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные гонки 1 - 2км.	1
65	Переход с одного хода на другой.	1
66	Соревнования по лыжным гонкам.	1

67	Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м.	1
68	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1
69	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1
70	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
71	Прием и передача мяча после перемещения.	1
72	Передача мяча над собой, через сетку.	1
73	Нижняя прямая подача.	1
74	Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча.	1
75	Техника безопасности на уроке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
76	Комбинации из основных элементов: прием, передача, подача мяча	1
77	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
78	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
79	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1
80	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания.	1
81	Прыжок в высоту.	1
82	Учет по технике прыжка в высоту.	1
83	Стойка и передвижения игрока.	1
84	Ловля мяча двумя руками от груди на месте.	1
85	Ведение мяча шагом и бегом.	1
86	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
87	Бросок мяча одной, двумя руками от груди в кольцо.	1
88	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
89	Высокий старт. Старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	1
90	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
91	Бег на результат 30м. Метание мяча на дальность.	1
92	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов.	1
93	Метание мяча с разбега на результат. Прыжок в длину.	1
94	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3X10м.	1
95	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
96	Кроссовая подготовка.	1
97	Преодоление препятствий.	1
98-100	Кроссовый бег с равномерной скоростью.	3
101	Учет в беге на 1000 м.	1
102	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1

### 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении.	1
2	Развитие скоростных способностей	1
3	Высокий старт и стартовый разгон	1
4	Низкий старт Стартовый разгон.	1
5	Спринт. Бег по дистанции.	1
6	Спринт. Финальное усилие.	1
7	Эстафетный бег.	1
8	Развитие скоростных способностей. Учет в беге на 60 метров.	1
9	Развитие скоростной выносливости.	1

10	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
11	Метание мяча на дальность.	1
12	Метание мяча на дальность. Учет.	1
13	Развитие силовых и координационных способностей.	1
14	Прыжки в длину с места.	1
15	Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег.	1
16	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
17	Развитие выносливости.	1
18	Развитие силовой выносливости.	1
19	Преодоление препятствий.	1
20	Бег по пересеченной местности.	1
21	Переменный бег. Бег в гору.	1
22	Кроссовый бег с преодолением препятствий.	1
23	Кроссовая подготовка.	1
24	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
25	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	1
26	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1
27	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики. Основы знаний. Упражнения на гибкость.	1
28	Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1
29	Акробатика. Кувырок вперед и назад	1
30	Акробатические упражнения.	1
31	Акробатические упражнения	1
32	Развитие гибкости.	1
33	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1
34	Упражнения в виси, равновесии.	1
35	Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1
36	Развитие координационных способностей.	1
37	Лазание по канату.	1
38	Лазание по канату	1
39	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1
40	Метание набивного мяча из – за головы. Учет по технике опорного прыжка.	1
41	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
42	Повороты с мячом после остановки.	1
43	Ловля и передача мяча.	1
44	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
45	Ведение мяча с изменением направления.	1
46	Ведение мяча с изменением скорости.	1
47	Бросок мяча одной и двумя руками.	1
48	Бросок в движении после ловли мяча.	1
49	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.	1
50	Одновременный двухшажный ход	1
51	Одновременный бесшажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне.	1
53	Подъем «елочкой». Повороты при спусках.	1
54	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору.	1
55	Торможение «плугом». Переход с хода на ход.	1
56	Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом.	1

57	Спуски с уклонов под 45 градусов. Повороты на месте махом.	1
58	Спуски на склонах. Скользящий шаг.	1
59	Катание с горы. Поворот на месте махом.	1
60	Спуски с горки и подъемы. Передвижение на лыжах в медленном темпе 3,5км.	1
61	Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом».	1
62	Прохождение дистанции 2 -2,5км. Игра «Гонки с преследованием»	1
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
64	Сочетание лыжных ходов. Переход с хода на ход.	1
65	Соревнования по лыжным гонкам.	1
66	Стойки и передвижения игрока.	1
67	Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед.	1
68	Передача мяча сверху двумя руками.	1
69	Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру.	1
70	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
71	Прием мяча снизу двумя руками.	1
72	Нижняя прямая подача мяча.	1
73	Подача мяча в парах на точность.	1
74	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
75	Развитие координационных способностей	1
76	Игровые задания на укороченной площадке.	1
77	Инструктаж по правилам Т.Б. Преодоление препятствий.	1
78	Развитие выносливости	1
79	Бег по повороту дорожки.	1
80	Переменный бег.	1
81	Бег в гору.	1
82	Кроссовая подготовка	1
83	Развитие силовой выносливости..	1
84	Преодоление полосы препятствий	1
85	Гладкий бег.	1
86	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1
87	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега	1
88	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с полного разбега.	1
89	Развитие скоростных способностей.	1
90	Низкий старт. Стартовый разгон..	1
91	Бег по дистанции. Финальное усилие.	1
92	Эстафетный бег Развитие скоростных способностей.	1
93	Развитие скоростной выносливости..	1
94	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
95	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
96	Метание мяча на дальность	1
97	Метание мяча на дальность с разбега.	1
98	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину.	1
99	Прыжок в длину с разбега.	1
100	Контроль двигательной подготовленности.	1
101	Развитие силовых и координационных способностей	1
102	Развитие силовых и координационных способностей. .	1

## 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
---	------	--------------

1	Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении.	1
2	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
3	Низкий старт. Бег по дистанции.	1
4	Низкий старт. Финальное усилие.	1
5	Эстафетный бег.	1
6	Метание мяча на дальность.	1
7	Метание мяча на дальность	1
8	Метание мяча в цель.	1
9	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов разбега.	1
10	Прыжок в длину с разбега.	1
11	Прыжок в длину с разбега	1
12	Учет по технике прыжка в длину с разбега.	1
13	Прыжок в высоту.	1
14	Прыжок в высоту. Прыжок в высоту	1
15	Развитие выносливости.	1
16	Кроссовый бег.	1
17	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
18	Преодоление вертикальных препятствий.	1
19	Смешанный бег.	1
20	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
21	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	1
22	Ловля и передача мяча.	1
23	Ловля и передача мяча в движении.	1
24	Ведение мяча без сопротивления защитника.	1
25	Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	1
26	Бросок мяча в движении.	1
27	Тактика игры.	1
28	Строевые упражнения. Основы знаний. Инструктаж по правилам Т.Б. Развитие двигательных качеств.	1
29	Кувырок вперед и назад слитно. Упражнения на бревне.	1
30	Упражнения в лазании, акробатике и равновесии.	1
31	Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат.	1
32	Комбинация из акробатических элементов.	1
33	Развитие гибкости.	1
34	Упражнения в висе	1
35	Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1
36	Комбинации из изученных элементов.	1
37	Развитие силовых способностей.	1
38	Развитие координационных способностей.	1
39	Опорный прыжок.	1
40	Опорный прыжок	1
41	Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	1
42	Ведение мяча без зрительного контроля.	1
43	Передачи мяча в движении. Бросок мяча с сопротивлением.	1
44	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1
45	Техника защитных действий. Выбивание вырывание мяча.	1
46	Нападение быстрым прорывом.	1
47	Личная защита под своим кольцом.	1
48	Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка».	1
49	Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка»	1

50	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
51	Одновременный двухшажный ход.	1
52	Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
53	Переход с одного хода на другой.	1
54	Одновременный одношажный ход Игра «Гонки с выбыванием»	1
55	Повороты на месте махом. Одновременный бесшажный ход.	1
56	Одновременный бесшажный ход.	1
57	Преодоление контр уклонов.	1
58	Торможение и поворот «плугом».	1
59	Повороты со спусков вправо-влево.	1
60	Спуски и подъемы	1
61	Прохождение дистанции 2 -3 км. Со сменой ходов.	1
62	Коньковый ход.	1
63	Техника выполнения конькового хода	1
64	Игра «Гонки с преследованием» Преодоление контруклонов.	1
65	Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе.	1
66	Техника выполнения торможения и поворота «плугом».	1
67	Соревнования по лыжным гонкам.	1
68	Стойки и передвижения игрока.	1
69	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1
70	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1
71	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
72	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1
73	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
74	Передача мяча в тройках после перемещения.	1
75	Подача мяча. Прием мяча с подачи.	1
76	Прямой нападающий удар.	1
77	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
78	Инструктаж по правилам Т.Б. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1
79	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	1
80	Развитие выносливости	1
81	Кроссовый бег в гору.	1
82	Кроссовая подготовка. Переменный бег	1
83	Бег в равномерном темпе.	1
84	Гладкий бег.	1
85	Развитие выносливости Гладкий бег.	1
86	Бег 1000 метров – на результат.	1
87	Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Стартовый разгон.	1
88	Бег по дистанции. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
89	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег 4x100 м.	1
90	Метание теннисного мяча в цель.	1
91	Метание мяча на дальность..	1
92	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
93	Развитие скоростной выносливости	1
94	Развитие силовых и координационных способностей.	1
95	Прыжок в длину.	1
96	Прыжок в длину с разбега..	1
97	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1
98	Контроль двигательной подготовленности	1

99	Контроль двигательной подготовленности.	1
100	Двигательный режим школьника в дни каникул. Правила поведения на водоемах.	1
101-102	Туристический поход.	2

### 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении.	1
2	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
3	Низкий старт. Бег по дистанции.	1
4	Низкий старт. Финальное усилие.	1
5	Эстафетный бег.	1
6	Метание мяча на дальность.	1
7	Метание мяча на дальность	1
8	Метание мяча в цель.	1
9	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов разбега.	1
10	Прыжок в длину с разбега.	1
11	Прыжок в длину с разбега	1
12	Учет по технике прыжка в длину с разбега.	1
13	Прыжок в высоту.	1
14	Прыжок в высоту	1
15	Развитие выносливости.	1
16	Кроссовый бег.	1
17	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
18	Преодоление вертикальных препятствий.	1
19	Смешанный бег.	1
20	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
21	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	1
22	Ловля и передача мяча.	1
23	Ловля и передача мяча в движении.	1
24	Ведение мяча без сопротивления защитника.	1
25	Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	1
26	Бросок мяча в движении.	1
27	Тактика игры.	1
28	Строевые упражнения. Основы знаний. Инструктаж по правилам Т.Б. Развитие двигательных качеств.	1
29	Кувырок вперед и назад слитно. Упражнения на бревне.	1
30	Упражнения в лазании, акробатике и равновесии.	1
31	Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат.	1
32	Комбинация из акробатических элементов.	1
33	Развитие гибкости.	1
34	Упражнения в висе	1
35	Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1
36	Комбинации из изученных элементов.	1
37	Развитие силовых способностей.	1
38	Развитие координационных способностей.	1
39	Опорный прыжок.	1
40	Опорный прыжок	1
41	Учет по технике опорного прыжка. Лазание по канату.	1



42	Ведение мяча без зрительного контроля.	1
43	Передачи мяча в движении. Бросок мяча с сопротивлением.	1
44	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника.	1
45	Техника защитных действий. Выбивание вырывание мяча.	1
46	Нападение быстрым прорывом.	1
47	Личная защита под своим кольцом.	1
48	Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка».	1
49	Взаимодействие в нападении «Малая восьмерка»	1
50	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
51	Одновременный двухшажный ход.	1
52	Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
53	Переход с одного хода на другой.	1
54	Одновременный одношажный ход Игра «Гонки с выбыванием»	1
55	Повороты на месте махом. Одновременный бесшажный ход.	1
56	Одновременный бесшажный ход.	1
57	Преодоление контр уклонов.	1
58	Торможение и поворот «плугом».	1
59	Повороты со спусков вправо-влево.	1
60	Спуски и подъемы	1
61	Прохождение дистанции 2 -3 км. Со сменой ходов.	1
62	Коньковый ход.	1
63	Техника выполнения конькового хода.	1
64	Игра «Гонки с преследованием» Преодоление контруклонов.	1
65	Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе.	1
66	Техника выполнения торможения и поворота «плугом».	1
67	Соревнования по лыжным гонкам.	1
68	Стойки и передвижения игрока.	1
69	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1
70	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1
71	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
72	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1
73	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
74	Передача мяча в тройках после перемещения.	1
75	Подача мяча. Прием мяча с подачи.	1
76	Прямой нападающий удар.	1
77	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
78	Инструктаж по правилам Т.Б. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1
79	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	1
80	Кросс. Развитие выносливости.	1
81	Кроссовый бег в гору.	1
82	Кроссовая подготовка. Переменный бег	1
83	Бег в равномерном темпе.	1
84	Гладкий бег.	1
85	Развитие выносливости Гладкий бег.	1
86	Бег 1000 метров – на результат.	1
87	Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Стартовый разгон.	1
88	Бег по дистанции. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
89	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег 4x100 м.	1
90	Метание теннисного мяча в цель.	1

91	Бег на результат 30м. Метание мяча на дальность.	1
92	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
93	Развитие скоростной выносливости	1
94	Развитие силовых и координационных способностей.	1
95	Прыжок в длину.	1
96	Прыжок в длину с разбега..	1
97	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1
98	Контроль двигательной подготовленности.	1
99	Контроль двигательной подготовленности	1
100	Двигательный режим школьника в дни каникул. Правила поведения на водоемах.	1
101- 102	Туристический поход.	1