

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Сиделькино  
муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Рассмотрено  
на заседании МО учителей  
гуманитарного цикла  
Протокол № 5 от 31.05.2021  
Руководитель МО:  
\_\_\_\_\_ Федотова И.Ф.

Проверено  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Щербакова О.В.  
«06» июня 2021 г.

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Калмыкова О.Н.  
Приказ № 90 -од  
«30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

**5 – 9 классы**

**Срок реализации: 5 лет**

**Составитель: Камышов С.Н.**

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ с. Сиделькино.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с перечнем учебников, входящих в федеральный перечень. Список (перечень) учебников, используемых в новом учебном году, ежегодно утверждается приказом директора образовательной организации.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов обеспечивает формирование личностных, метапредметных, предметных результатов.

**Личностными результатами** освоения физической культуры в основной школе являются:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметными результатами** освоения физической культуры в основной школе являются:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

#### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебного предмета обучающиеся усваивают приобретенные на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения учебного предмета обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

У обучающихся будут сформированы следующие универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать

конечный результат;

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность

шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/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 и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных

условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого

результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- 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;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и - - применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение .

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
  - анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
  - проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
  - прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
  - распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
  - выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- 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;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности

**Предметные результаты** освоения курса истории на уровне основного общего образования предполагают, что у учащегося сформированы:

- целостные представления об историческом пути человечества, разных народов и государств как необходимой основы миропонимания и познания современного общества; о преемственности исторических эпох и непрерывности исторических процессов; о месте и роли России в мировой истории;
- базовые исторические знания об основных этапах и закономерностях развития человеческого общества с древности до наших дней;
- способность применять понятийный аппарат исторического знания и приемы исторического анализа для раскрытия сущности и значения событий и явлений прошлого и современности;
- способность применять исторические знания для осмысления общественных событий и явлений прошлого и современности;
- умение искать, анализировать, систематизировать и оценивать историческую информацию различных исторических и современных источников, раскрывая ее социальную принадлежность и познавательную ценность; способность определять и аргументировать свое отношение к ней;
- умение работать с письменными, изобразительными и вещественными историческими источниками, понимать и интерпретировать содержащуюся в них информацию;
- уважение к мировому и отечественному историческому наследию, культуре своего и других народов; готовность применять исторические знания для выявления и сохранения исторических и культурных памятников своей страны и мира.

## **Предметные результаты.**

### **Выпускник научится:**

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

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

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

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

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

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

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

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

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

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

##### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических

качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## Тематическое планирование

### 5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 12 ч</i>		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
6.	Прыжок в длину, метание малого мяча	1
7.	Прыжок в длину, метание малого мяча	1
8.	Прыжок в длину, метание малого мяча	1
9.	Прыжок в длину, метание малого мяча	1
10.	Прыжок в длину, метание малого мяча	1
11.	Прыжок в длину, метание малого мяча	1
12.	Прыжок в длину, метание малого мяча	1
<i>Раздел 2: Кроссовая подготовка - 9 ч</i>		
13.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
14.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
16.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
17.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
18.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
19.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
20.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
21.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1

<i>Раздел 3: Спортивные игры- волейбол - 15 ч</i>		
22.	Волейбол	1
23	Волейбол.	1
24	Волейбол	1
25	Волейбол.	1
26.	Волейбол.	1
27	Волейбол.	1
28	Волейбол.	1
29.	Волейбол	1
30.	Волейбол	1
31	Волейбол	1
32	Волейбол	1
33.	Волейбол.	1
34	Волейбол	1
35	Волейбол	1
36	Волейбол	1
<i>Раздел 4: Гимнастика - 12 ч</i>		
37	Висы. Строевые упражнения.	1
38	Висы. Строевые упражнения.	1
39.	Висы. Строевые упражнения.	1
40.	Висы. Строевые упражнения.	1
41	Опорный прыжок, строевые упражнения	1
42	Опорный прыжок, строевые упражнения.	1
43.	Опорный прыжок, строевые упражнения.	1
44.	Опорный прыжок, строевые упражнения	1
45	Акробатика	1
46.	Акробатика	1
47.	Акробатика	1
48	Акробатика.	1
<i>Раздел 5: Лыжная подготовка 21 ч</i>		
49.	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода. Повторение спусков в различных стойках.	1

50.	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода Спуски в различных стойках.	1
51	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода в играх на лыжах.Изучение одновременного бесшажного хода. Спуски с одновременными отталкиваниями палками.	1
52.	Изучение и совершенствование одновременного бесшажного хода. Спуски в различных стойках, торможение плугом.	1
53.	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода. Подъем полуелочкой.	1
54	Совершенствование ранее изученных ходов. Произвольное катание со склона.	1
55.	Совершенствование одновременного бесшажного хода. На склоне спуски и подъемы.	1
56.	Совершенствование изученных лыжных ходов. Подъем полуелочкой, торможение плугом.	1
57	Попеременный 2-х шажный и одновременный бесшажный ход.	1
58	Попеременный 2-х шажный и одновременный бесшажный ход.	1
59	Попеременный 2-х шажный и одновременный бесшажный ход.	1
60	Попеременный 2-х шажный. и одновременный бесшажный ход.	1
61.	Попеременный 2-х шажный. и одновременный бесшажный ход. Подъем елочкой, торможение плугом.	1
62	Попеременный 2-х шажный и одновременно бесшажный ход. Поворот переступанием.	1
63.	Попеременный 2-х шажный и одновременный бесшажный ход.	1
64	Попеременный 2-х шажный. и одновременный бесшажный ход.	1
65	Попеременный 2-х шажный и одновременный бесшажный ход.Спуски и подъемы.	1
66	Попеременный 2-х шажный и одновременный бесшажный ход.	1
67.	Попеременный 2-х шажный. и одновременный бесшажный ход. Подъемы,спуски и торможения на склоне.	1
68.	Контроль освоения горной техники: подъемы, спуски и торможения.	1
69	Контроль освоения техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км - на время, или 2 км без учета времени.	1
<i>Раздел 6: Баскетбол. - 12 ч</i>		
70.	Баскетбол.	1
71	Баскетбол.	1
72.	Баскетбол.	1
73.	Баскетбол	1
74	Баскетбол.	1
75	Баскетбол.	1
76.	Баскетбол	1
77	Баскетбол	1

78.	Баскетбол	1
79.	Баскетбол	1
80.	Баскетбол	1
81	Баскетбол	1
<i>Раздел 7: Кроссовая подготовка. - 9 ч</i>		
82	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
83	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
86.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
89	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
<i>Раздел 8: Легкая атлетика 12 ч</i>		
91.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
92	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
93	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
94.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
95	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
96.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
97.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
98.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
9 9.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1
100.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1
101.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1
102.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1

**6класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов
------------	------------	---------------------

<i>Раздел 1: Легкая атлетика -12 ч</i>		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
6.	Прыжок в длину с/р способом "согнув ноги», метание малого мяча.	1
7.	Прыжок в длину с/р способом "согнув ноги», метание малого мяча.	1
8.	Прыжок в длину с/р способом "согнув ноги», метание малого мяча.	1
9.	Прыжок в длину с/р способом "согнув ноги", метание малого мяча.	1
10.	Прыжок в длину с/р способом "согнув ноги», метание малого мяча.	1
11.	Прыжок в длину с/р способом "согнув ноги», метание малого мяча.	1
12.	Бег на средние дистанции.	1
<i>Раздел 2: Кроссовая подготовка-9 ч</i>		
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
20.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
21.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
<i>Раздел 3: Спортивные игры: Волейбол –15 ч</i>		
22	Волейбол.	1
23.	Волейбол.	1
24	Волейбол.	1
25.	Волейбол.	1
26.	Волейбол.	1
27	Волейбол.	1
28	Волейбол.	1

29	Волейбол.	1
30.	Волейбол.	1
31	Волейбол.	1
32.	Волейбол.	1
33	Волейбол.	1
34	Волейбол.	1
35	Волейбол.	1
36.	Волейбол.	1
<i>Раздел 4: Гимнастика-12 ч</i>		
37	Висы. Строевые упражнения.	1
38	Висы. Строевые упражнения.	1
39.	Висы. Строевые упражнения.	1
40	Висы. Строевые упражнения.	1
41	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.	1
42	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.	1
43	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.	1
44	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.	1
45.	Акробатика, лазание.	1
46	Акробатика, лазание.	1
47.	Акробатика, лазание.	1
48	Акробатика, лазание.	1
<i>Раздел 5: Лыжная подготовка-21 ч</i>		
49.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1
50	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1
51.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1
52.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1
53.	Одновременный 2-х шажный ход. Торможение плугом и упором.	1
54	Одновременный 2-х шажный ход. Торможение плугом и упором.	1
55.	Одновременный 2-х шажный ход. Торможение плугом и упором.	1
56.	Одновременный 2-х шажный ход. Торможение плугом и упором.	1
57.	Одновременный 2-х шажный ход. Торможение плугом и упором.	1

58.	Одновременный 2-х шажный ход. Торможение плугом и упором.	1
59	Одновременный 2-х шажный ход. Торможение плугом и упором.	1
60.	Одновременный 2-х шажный ход. Торможение плугом и упором.	1
61.	Одновременный 2-х шажный ход. Торможение плугом и упором.	1
62.	Одновременный одношажный ход. Подъемы, спуски, торможения и повороты на спусках.	1
63.	Одновременный одношажный ход. Подъемы, спуски, торможения и повороты на спусках.	1
64.	Одновременный одношажный ход.	1
65.	Подъемы, спуски, торможения и повороты на спусках.	1
66.	Подъемы, спуски, торможения. Повороты на спусках.	1
67.	Попеременный 2-х шажный и одновременные ходы.	1
68.	Контрольный урок по горнолыжной технике.	1
69.	Контрольный урок по технике изученных ходов. Прохождение дистанции 2 км на время.	1
<i>Раздел 6: Спортивные игры: Баскетбол-12 ч</i>		
70	Баскетбол.	1
71	Баскетбол.	1
72.	Баскетбол.	1
73	Баскетбол.	1
74	Баскетбол.	1
75	Баскетбол	1
76	Баскетбол.	1
77	Баскетбол	1
78.	Баскетбол.	1
79.	Баскетбол.	1
80.	Баскетбол.	1
81	Баскетбол.	1
<i>Раздел 7: Кроссовая подготовка 9 ч</i>		
82	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
83	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
86.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1

87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
89.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
<i>Раздел 8: Легкая атлетика: 12 ч</i>		
91.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
92	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
93	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
94.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
95	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
96.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
97.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
98.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
99.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1
100.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1
101.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1
102.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1

### 7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
<i>Раздел 1: Легкая атлетика-12 ч</i>		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
6.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги ", метание малого мяча.	1
7.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги ", метание малого мяча.	1
8.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги ", метание малого мяча.	1

9.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги ", метание малого мяча.	1
10.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги ", метание малого мяча.	1
11.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги ", метание малого мяча.	1
12.	Бег на средние дистанции.	1
<i>Раздел 2: Кроссовая подготовка: 9 ч</i>		
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
20.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
21.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
<i>Раздел 3: Спортивные игры: Волейбол - 15 ч</i>		
22	Волейбол.	1
23.	Волейбол.	1
24	Волейбол.	1
25.	Волейбол.	1
26.	Волейбол.	1
27	Волейбол.	1
28	Волейбол.	1
29	Волейбол.	1
30.	Волейбол.	1
31	Волейбол.	1
32.	Волейбол.	1
33	Волейбол.	1
34	Волейбол.	1
35	Волейбол.	1
36.	Волейбол.	1
<i>Раздел 4: Гимнастика-12 ч</i>		

37	Висы. Строевые упражнения.	1
38	Висы. Строевые упражнения.	1
39.	Висы. Строевые упражнения.	1
40	Висы. Строевые упражнения.	1
41	Опорный прыжок.	1
42	Опорный прыжок.	1
43	Опорный прыжок.	1
44	Опорный прыжок.	1
45.	Акробатика.	1
46	Акробатика.	1
47.	Акробатика.	1
48	Акробатика.	1
<i>Раздел 5: Лыжная подготовка: 21 ч</i>		
49.	Скользящий шаг. Поворот на месте махом.	1
50	Попеременный двухшажный ход.	1
51.	Одновременные ходы: бесшажный, двухшажный.	1
52.	Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный.	1
53.	Попеременный двухшажный. Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный.	1
54	Одновременные ходы: одношажный и бесшажный.	1
55.	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте и подъемы.	1
56.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы и спуски.	1
57.	Преодоление бугров и впадин при спуске.	1
58.	Одновременные ходы: бесшажный, одношажный. Преодоление бугров и впадин при спуске.	1
59	Одновременные ходы: бесшажный и одношажный. Преодоление бугров и впадин при спуске.	1
60.	Одновременные ходы. Преодоление бугров и впадин при спуске.	1
61.	Попеременный двухшажный. Одновременные ходы. Преодоление бугров и впадин при спуске.	1
62.	Попеременный 2-х шажный. Одновременные ходы. Преодоление бугров и впадин при спуске.	1
63.	Контрольный урок по лыжной технике.	1
64.	Полуконьковый ход.	1
65.	Полуконьковый ход.	1
66.	Полуконьковый ход.	1

67.	Полуконьковый ход.	1
68.	Оценка техники изученных ходов, подъемов и спусков.	1
69.	Преодоление зачетной дистанции 2км на время или 3км без учета времени.	1
<i>Раздел 6: Спортивные игры: Баскетбол-12 ч</i>		
70	Баскетбол.	1
71	Баскетбол.	1
72.	Баскетбол.	1
73	Баскетбол.	1
74	Баскетбол.	1
75	Баскетбол.	1
76	Баскетбол.	1
77	Баскетбол.	1
78.	Баскетбол.	1
79.	Баскетбол.	1
80.	Баскетбол.	1
81	Баскетбол.	1
<i>Раздел 7: Кроссовая подготовка: 9 ч</i>		
82	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
83	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
86.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
89.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
<i>Раздел 8: Легкая атлетика: 12 ч</i>		
91.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
92	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
93	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
94.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1

95	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
96.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
97.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
98.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
99.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1
100.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1
101.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1
102.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1

### 8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
<i>Раздел 1: Легкая атлетика-12 ч</i>		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
6.	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.	1
7.	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.	1
8.	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.	1
9.	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.	1
10.	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.	1
11.	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.	1
12.	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.	1
<i>Раздел 2: Кроссовая подготовка- 9 ч</i>		
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1

17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
20.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
21.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
<i>Раздел 3: Спортивные игры: Волейбол- 15 ч</i>		
22	Волейбол.	1
23.	Волейбол.	1
24	Волейбол.	1
25.	Волейбол.	1
26.	Волейбол.	1
27	Волейбол.	1
28	Волейбол.	1
29	Волейбол.	1
30.	Волейбол.	1
31	Волейбол.	1
32.	Волейбол.	1
33	Волейбол.	1
34	Волейбол.	1
35	Волейбол.	1
36.	Волейбол.	1
<i>Раздел 4: Гимнастика-12 ч</i>		
37	Висы. Строевые упражнения.	1
38	Висы. Строевые упражнения.	1
39.	Висы. Строевые упражнения.	1
40	Висы. Строевые упражнения.	1
41	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
42	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
43	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
44	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
45.	Акробатика.	1

46	Акробатика.	1
47.	Акробатика.	1
48	Акробатика.	1
<i>Раздел 5: Лыжная подготовка: 21 ч</i>		
49.	Одновременные ходы.	1
50	Одновременные ходы.	1
51.	Одновременный 2-х шажный коньковый.	1
52.	Одновременный 2-х шажный коньковый.	1
53.	Одновременный 2-х шажный коньковый.	1
54	Одновременный 2-х шажный коньковый.	1
55.	Одновременный 2-х шажный коньковый.	1
56.	Одновременный 2-х шажный коньковый.	1
57.	Одновременный 2-х шажный коньковый.	1
58.	Одновременный 2-х шажный коньковый.	1
59	Торможение и поворот плугом	1
60.	Торможение и поворот плугом	1
61.	Торможение и поворот плугом	1
62.	Торможение и поворот плугом	1
63.	Торможение и поворот плугом	1
64.	Торможение и поворот плугом	1
65.	Торможение и поворот плугом	1
66.	Торможение и поворот плугом	1
67.	Торможение и поворот плугом	1
68.	Торможение и поворот плугом	1
69.	Торможение и поворот плугом	1
<i>Раздел 6: Спортивные игры: Баскетбол-12 ч</i>		
70	Баскетбол	1
71	Баскетбол	1
72.	Баскетбол	1
73	Баскетбол	1
74	Баскетбол	1

75	Баскетбол	1
76	Баскетбол	1
77	Баскетбол	1
78.	Баскетбол	1
79.	Баскетбол	1
80.	Баскетбол	1
81	Баскетбол	1
<i>Раздел 7: Кроссовая подготовка: 9 ч</i>		
82	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
83	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
86.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
89.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
<i>Раздел 8: Легкая атлетика: 12 ч</i>		
91.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
92	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
93	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
94.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
95	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
96.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
97.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
98.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
99.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1
100.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1
101.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1
102.	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1

## 9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
<i>Раздел 1: Легкая атлетика-12 ч</i>		
1.	ТБ на уроке. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
5.	Спринтерский бег, бег на 100 м, эстафетный бег.	1
6.	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1
7.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги", метание малого мяча.	1
8.	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1
9.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги", метание мяча.	1
10.	Прыжок в длину с/р "согнув ноги", метание малого мяча на дальность.	1
11.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги", метание мяча на дальность.	1
12.	Бег на средние дистанции.	1
<i>Раздел 2: Кроссовая подготовка -9 ч</i>		
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
14	Равномерный бег 10-15 мин, преодоление препятствий.	1
15.	Равномерный бег 12-16 мин, преодоление препятствий.	1
16	Бег по пересеченной местности 14-18 мин. преодоление препятствий.	1
17	Равномерный бег 15-17 мин, преодоление горизонтальных препятствий.	1
18	Бег в равномерном темпе 14-16 мин, преодоление препятствий.	1
19	Равномерный бег 15-18 мин, преодоление препятствий.	1
20.	Бег в равномерном темпе 15-18 мин, преодоление препятствий.	1
21.	Бег по пересеченной местности 3000м (юн) и 2000 м (дев).	1
<i>Раздел 3: Спортивные игры: Волейбол- 15 ч</i>		
22	ТБ на уроках по волейболу. Перемещение игрока. Передача мяча. Учебная игра.	1
23.	Перемещение, передача мяча сверху 2 руками, нападающий удар, нижняя прямая подача, игра.	1

24	Перемещения, нижняя прямая подача, передачи мяча, нападающий удар. Учебная игра.	1
25.	Перемещения игрока, передачи мяча в парах, нападающий удар. Учебная игра.	1
26.	Стойки и перемещения. Передача мяча. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра.	1
27	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке, Учебная игра.	1
28	Перемещения. Передача мяча. Нападающий удар. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра.	1
29	Перемещения. Передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	1
30.	Передача мяча сверху 2 руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу 2 руками. Игра.	1
31	Передача мяча, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Игра в нападении.	1
32.	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча. Учебная игра.	1
33	Передача мяча, прием мяча, нападающий удар, учебная игра.	1
34	Подача и прием мяча, передача и нападающий удар. Учебная игра.	1
35	Подача, прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
36.	Стойка, перемещения, подача, прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	1
<i>Раздел 4: Гимнастика - 12 ч</i>		
37	Инструктаж по ТБ. Висы и строевые упражнения.	1
38	Висы и строевые упражнения.	1
39.	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м) и подъем переворотом махом (д).	1
40	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м) и подъем переворотом махом (д). Развитие силовых способностей.	1
41	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.	1
42	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Эстафеты.	1
43	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
44	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Эстафеты. Лазание по канату.	1
45.	Акробатика. Стойка на руках и голове (м), Кувырок назад в полушпагат (д).	1
46	Акробатика. Из упора присев стока на руках и голове, длинный курок вперед(м), кувырок назад в полушпагат(д)	1
47.	Акробатика. Стойка на руках и голове (м), Кувырок назад в полушпагат (д). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед(д).	1
48	Акробатика. Из упора присев стока на руках и голове, длинный кувырок вперед(м), кувырок назад в полушпагат (д)	1
<i>Раздел 5: Лыжная подготовка: 21 ч</i>		
49.	ТБ на уроках по лыжам. Попеременный 2-х шажный, одновременный 2-х шажный ходы.	1

50	Попеременный 2-х шажный, одновременные ходы.	1
51.	Попеременный 4-х шажный ход.	1
52.	Попеременный 4-х шажный ход. Спуски и подъемы.	1
53.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
54	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски и подъемы.	1
55.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростных способностей.	1
56.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие общей выносливости.	1
57.	Преодоление контруклона.	1
58.	На склоне изучение преодоления контруклона.	1
59	Преодоление контруклона. Коньковый ход на лыжах	1
60.	Прохождение бугров и впадин на горе.	1
61.	Многократное преодоление контруклона. Коньковый ход.	1
62.	Преодоление контруклона. Изучение переходов.	1
63.	Преодоление контруклона на горе. Равномерное передвижение.	1
64.	На горе преодоление бугров и впадин. Передвижение коньковым ходом.	1
65.	Преодоление контруклона - совершенствование.	1
66.	Преодоление контруклона на горе. Развитие выносливости к длительному бегу на лыжа	1
67.	На склоне совершенствование преодоления контруклонов и другой горной техники.	1
68.	Контроль техники лыжных ходов. Преодоление контруклона на горе.	1
69.	Преодоление контруклона. Прохождение зачетной дистанции 3 км на время или прохождение 5 км без учета времени.	1

*Раздел 6: Спортивные игры: Баскетбол-12 ч*

70	ТБ на уроках по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача, ведение, бросок. Учебная игра.	1
71	Бросок 2 руками от головы в прыжке. Учебная игра.	1
72.	Передача, ведение, бросок 2 руками от головы. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
73	Бросок 2 руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Игра.	1
74	Бросок 1 рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Учебная игра.	1
75	Бросок 1 рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Личная защита. Учебная игра.	1
76	Бросок 1 рукой от плеча, Личная защита. Учебная игра.	1
77	Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	1

78.	Прием передач, ведение и броски Штрафной бросок. Учебная игра.	1
79.	Бросок 1 рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1
80.	Бросок 1 рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	1
81	Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите "заслон". Учебная игра.	1
<i>Раздел 7: Кроссовая подготовка: 9 ч</i>		
82	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
83	Бег в равномерном темпе 15 мин(дев),20 мин (м).	1
84	Бег в равномерном темпе 15 мин(дев),20 мин (м). Преодоление вертикальных препятствий.	1
85	Бег в равномерном темпе 15 мин(дев),20 мин (м). Преодоление вертикальных препятствий.Развитие выносливости.	1
86.	Бег в равномерном темпе 15 мин(дев),20 мин (м). Преодоление вертикальных препятствий. Спортигры.	1
87	Бег в равномерном темпе 15 мин(дев),20 мин (м). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1
88	Бег по пересеченной местности мальчики 20 мин, девочки 15 мин. Спортигры.	1
89.	Бег на результат 3000м (мальчики) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости.	1
90	Выполнение нормативов: кросс - 2000 м(д) и 3000 м (м). Развитие выносливости.	1
<i>Раздел 8: Легкая атлетика: 12 ч</i>		
91.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
92	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
93	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег по дистанции. Финиширование.	1
94.	Спринтерский бег, Эстафетный бег. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование	1
95	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
96.	Спринтерский бег -30 м, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
97.	Спринтерский бег- 100 м на результат. Эстафетный бег.	1
98.	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег-4x100 м.	1
99.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги", метание малого мяча.	1
100.	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1
101.	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102.	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	1