

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза М.П. Крыгина  
с. Кабановка муниципального района Кинель – Черкасский Самарской области



УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы: \_\_\_\_\_

Кузнецова Л. А.

Приказ № 141 от 30.08.2019

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(полное наименование)

5 - 9 классы

(классы)

базовый

(уровень обучения)

2019 - 2024

(срок реализации)

### СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Ф.И.О.: Канитанов Олег Александрович

Должность: учитель физической культуры и ОБЖ

### «СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР:

\_\_\_\_\_/Уткина Е.Н./

Дата: 29.08 2019 г.

### «СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 28.08 2019г.

Председатель ШМО:

\_\_\_\_\_/Апаркина Л.В./

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

5 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		Личностные	Предметные	Метапредметные
1	Легкая атлетика	<p>Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.</p> <p>Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</p>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;</li> <li>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>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;</p> <p>Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и</p>

			<p>физической подготовленности;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>	<p>сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;</p> <p>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.</p>
2	Спортивные игры	<p>Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».</p> <p>Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.</p>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;</p> <p>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>-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;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>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;</p> <p>Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое</p>

			<p>имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>	<p>мнение; 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.</p>
3	<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.</p> <p>Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</p>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;</p> <p>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>-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;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>-преодолевать естественные и</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>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;</p> <p>Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств,</p>

			<p>искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>	<p>мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p>
4	<b>Гимнастика</b>	<p>Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».</p> <p>Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.</p>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;</p> <p>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>-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;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>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;</p> <p>Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; 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</p>

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

6 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;</li> <li>способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</li> <li>адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>выполнять ходьбу строевым и походным шагом;</li> <li>выполнять бег с различной скоростью;</li> <li>выполнять прыжки с места, с разбега, в высоту;</li> <li>выполнять метания малого мяча в цель и на дальность.</li> <li>описывать технику беговых упражнений</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) ;</li> <li>моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости;</li> <li>измерять показатели развития физических качеств;</li> <li>выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;</li> <li>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>осваивать технику бега различными способами;</li> <li>осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;</li> <li>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы;</li> <li>выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</li> <li>осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>планирование учебного сотрудничества –задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</li> <li>формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</li> </ul>
2.	Гимнастика с основами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>Умения</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p>	<p><u>Регулятивные:</u></p>

		<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</li> <li>• осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;</li> <li>• выполнять строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне;</li> <li>• выполнять акробатические упражнения и комбинации;</li> <li>• описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;</li> <li>• выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять опорный прыжок;</li> <li>• выполнять упражнения в равновесии;</li> <li>• выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья;</li> <li>• выполнять лазание по канату;</li> <li>• осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;</li> <li>• выполнять смешанные висы и упоры;</li> <li>• проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>• вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;</li> <li>• осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>• умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</li> </ul>
3.	Лыжные гонки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;</li> <li>• Развитие самостоятельности и личной ответственности за</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;</li> <li>• выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>• выполнять технические элементы лыжных гонок: повороты переступанием; спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов; подъемы «лесенкой» и «ёлочкой»;</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы;</li> </ul>

		<p>свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• установка на здоровый образ жизни</li> </ul>	<p>торможение «плугом» и упором. <u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• измерять показатели развития физических качеств;</li> <li>• проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов;</li> <li>• проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;</li> <li>• осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;</li> <li>• выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осознание важности физического развития.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;</li> <li>• Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</li> </ul>
4.	Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</li> <li>• установка на здоровый образ жизни;</li> <li>• знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх;</li> <li>• выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осмысление правил игры</li> <li>• моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</li> <li>• анализ игровой ситуации.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• участвовать в диалоге на уроке;</li> <li>• уметь слушать и понимать других;</li> <li>• умение организовать и провести игру;</li> <li>• умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>



			<p>набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>играть в спортивные игры пионербол, баскетбол.</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;</li> <li>организовывать и проводить спортивной игры с элементами соревновательной деятельности;</li> <li>принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;</li> <li>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li> </ul>	
--	--	--	--	--

7 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;</li> <li>чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;</li> <li>представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>выполнять ходьбу с различной скоростью;</li> <li>выполнять бег с различной скоростью;</li> <li>выполнять прыжки с места, с разбега, в высоту;</li> <li>выполнять метания малого мяча в цель и на дальность.</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);</li> <li>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>
2.	Гимнастика с основами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;</li> <li>развитие чувства прекрасного через</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;</li> <li>выполнять строевые приемы, построения и перестроения, передвижения на месте и в движении;</li> <li>выполнять акробатические упражнения и комбинации;</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;</li> <li>освоение начальных форм</li> </ul>

		<p>знакомство с эстетическими видами спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• положительное отношение к занятиям гимнастикой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять лазания ,висы и упоры ,упражнения на брусках;</li> <li>• выполнять опорный прыжок.</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять гимнастические упражнения и комбинации;</li> <li>• выполнять упражнения в равновесии;</li> <li>• описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;</li> <li>• выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</li> </ul>	<p>познавательной и личностной рефлексии.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений;</li> <li>• осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>
3.	Лыжные гонки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;</li> <li>• чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;</li> <li>• установка на здоровый образ жизни</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;</li> <li>• выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; одновременным одношажным ходом ,безшажным ходом, выполнять технические элементы лыжных гонок: повороты переступанием; спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов; подъемы «лесенкой» и «ёлочкой», торможение плугом и упором .</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов;</li> <li>• проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;</li> <li>• умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>
4.	Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;</li> <li>• представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх;</li> <li>• выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. .</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений;</li> <li>• осмысление правил игры;</li> </ul>

			<p>Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>играть в волейбол ,баскетбол .</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;</li> <li>проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр;</li> <li>принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>участвовать в диалоге на уроке;</li> <li>уметь слушать и понимать других;</li> <li>умение организовать и провести игру</li> </ul>
--	--	--	--	--

8 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;</li> <li>чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;</li> <li>представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>выполнять ходьбу с различной скоростью;</li> <li>выполнять бег с различной скоростью;</li> <li>выполнять прыжки с места, с разбега, в высоту;</li> <li>выполнять метания малого мяча в цель и на дальность.</li> <li>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);</li> <li>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений</li> <li>осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>

2	Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;</li> <li>развитие чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;</li> <li>положительное отношение к занятиям гимнастикой</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;</li> <li>выполнять строевые приемы, построения и перестроения, передвижения на месте и в движении;</li> <li>выполнять акробатические упражнения и комбинации;</li> <li>выполнять лазания ,висы и упоры ,упражнения на брусьях;</li> <li>выполнять опорный прыжок.</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять гимнастические упражнения и комбинации;</li> <li>выполнять упражнения в равновесии;</li> <li>описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;</li> <li>выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;</li> <li>освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений;</li> <li>осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>
3	Лыжные гонки	<ul style="list-style-type: none"> <li>эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;</li> <li>чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;</li> <li>установка на здоровый образ жизни</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья;</li> <li>соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;</li> <li>моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;</li> <li>применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов;</li> <li>проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;</li> <li>выявлять и устранять типичные ошибки;</li> <li>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;</li> <li>умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>
4	Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх;</li> <li>выполнять технические элементы спортивных игр в условиях</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье</li> </ul>	<p>учебной и игровой деятельности: Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. . Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>играть в волейбол ,баскетбол .</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;</li> <li>проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;</li> </ul> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки</p>	<p>деятельности.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений;</li> <li>осмысление правил игры;</li> <li>моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>участвовать в диалоге на уроке;</li> <li>уметь слушать и понимать других;</li> <li>умение организовать и провести игру</li> </ul>
--	--	--	--	--

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;</li> <li>чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;</li> <li>представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>выполнять ходьбу с различной скоростью;</li> <li>выполнять бег с различной скоростью;</li> <li>выполнять прыжки с места, с разбега, в высоту;</li> <li>выполнять метания малого мяча в цель и на дальность.</li> <li>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);</li> <li>проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений</li> <li>осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>
2	Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;</li> <li>развитие чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;</li> <li>положительное отношение к занятиям гимнастикой</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;</li> <li>выполнять строевые приемы, построения и перестроения, передвижения на месте и в движении;</li> <li>выполнять акробатические упражнения и комбинации;</li> <li>выполнять лазания ,висы и упоры ,упражнения на брусьях;</li> <li>выполнять опорный прыжок.</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять гимнастические упражнения и комбинации;</li> <li>выполнять упражнения в равновесии;</li> <li>описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;</li> <li>выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;</li> <li>освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений;</li> <li>осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>

3	Лыжные гонки	<ul style="list-style-type: none"> <li>эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;</li> <li>чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;</li> <li>установка на здоровый образ жизни</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья;</li> <li>соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;</li> <li>моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;</li> <li>применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов;</li> <li>проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;</li> <li>выявлять и устранять типичные ошибки;</li> <li>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;</li> <li>умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>
4	Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;</li> <li>представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье</li> </ul>	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх;</li> <li>выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. . Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину ;</li> <li>играть в волейбол ,баскетбол .</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений;</li> <li>осмысление правил игры;</li> <li>моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>участвовать в диалоге на уроке;</li> <li>уметь слушать и понимать других;</li> <li>умение организовать и провести игру</li> </ul>

			<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;</li> <li>• проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;</li> </ul> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки</p>	
--	--	--	--	--

### Тематическое планирование

#### 5 КЛАСС

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов
1.	Легкая атлетика	<p>Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.</p>	27
2.	Спортивные игры	<p>Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней</p>	32



		<p>частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	
3.	Лыжная подготовка	<p>Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Техника попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон». Спуски с поворотами со склона. Повороты плугом. Торможение и поворот упором. Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка».</p>	20
4.	Гимнастика	<p>Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки</p>	22

	<b>Итого</b>		102
--	--------------	--	-----

6 класс

№	Название раздела	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов
1.	Легкая атлетика	. Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м. Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком	16
2.	Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц: — основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	18
3.	Лыжные гонки	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямым ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).	16
4.	Спортивные	Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача,	18

	игры	нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).	
	<b>Итого: 4</b>		68

7 класс

№	Название раздела	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов
1.	Легкая атлетика	Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты. Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	16
2.	Гимнастика	Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	18

3.	Лыжные гонки	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель»	16
4.	Спортивные игры	Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол. Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Подвижные игры и игровые упражнения: коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионерболла и волейбола; с элементами баскетбола; игры на снегу.	18
<b>Итого:4</b>			68

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов
1.	<b>Легкая атлетика</b>	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.	41
2.	<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки. Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя, верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Блокирование мяча. Нападающий удар. Упражнения общей физической подготовки. Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.	24
3.	<b>Лыжная подготовка</b>	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Техника попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон». Спуски с поворотами со склона. Повороты плугом. Торможение и поворот упором. Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подъем в гору:	20

		способы «елочка», «полуелочка».	
4.	<b>Гимнастика</b>	<p>Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1 м).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	17
	<b>Итого:</b>		<b>102</b>

9 класс

№	Название раздела (темы)	Основное содержание	Количество часов
1.	<b>Легкая атлетика</b>	<p>Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча, гранаты с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.</p>	40
2	<b>Гимнастика</b>	<p>Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц: — основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): - простые и смешанные висы и</p>	18

		упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	
	<b>Лыжная подготовка</b>	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Техника попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон». Спуски с поворотами со склона. Повороты плугом. Торможение и поворот упором. Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка».	20
2.	<b>Спортивные игры</b>	<p>Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя, верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Блокирование мяча. Нападающий удар</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	24
	<b>Итого:</b>		<b>102</b>