


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА


СОГЛАСОВАНО

Заседание НМС
МБОУ «СОШ № 35»
Протокол № 4
от «28» августа 2020г.
Зам. директора по НМР
Т.В. Уварова 

РАСМОТРЕНО

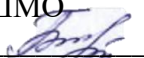
Заседание педагогического
совета
МБОУ «СОШ № 35»
Протокол № 11
от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 143
от «31» августа 2020г.
Директор
МБОУ «СОШ № 35»
 М. В. Лебедева



РЕКОМЕНДОВАНО

Заседание ШМО учителей
физической культуры и
ОБЖ
МБОУ «СОШ № 35»
Протокол № 1
от «27» августа 2020 г.
Руководитель ШМО
Л.А.Барейша 

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
(базовый уровень)

для учащихся 5-9 класса

Предметная область: «Физическая культура и основы безопасности и жизнедеятельности»

Разработали:
Барейша Л.А.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории,
Кадычков В.П.,
учитель физической культуры
первой квалификационной
категории

Братск

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО МБОУ «СОШ № 35», в соответствии с ФГОС ООО.

Цели программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.; в основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
 - реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
 - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
 - соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
 - расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
 - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется через обязательную часть учебного плана.

Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов рассчитана на 507 часов (3 часа в неделю, 102 часа в год в 5-8 классах; 99 часов в год в 9 классе) в соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ № 35».

Срок реализации программы – 5 лет.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). *Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества* (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); *интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.*

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблемна основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.*Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.*

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.*Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.*

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности;

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; *интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.*

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
РЕГУЛЯТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ				
<p>1. Умение совместно с педагогом и сверстниками определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; – определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов – идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов; – выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат; – ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной 	<p>1. Умение совместно в группах при сопровождении учителя определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; – определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов – идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов; – выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат; – ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной 	<p>1. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; – определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов – идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов; – выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат; – ставить цель и формулировать задачи 	<p>1. Умение индивидуально при сопровождении учителя определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; – определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов – идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов; – выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат; – ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной 	<p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; – определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов; – идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов; – выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат; – ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом

<p>деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; – обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов. 	<p>деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; – обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов. 	<p>собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; – обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов. 	<p>деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; – обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов. 	<p>выявленных затруднений и существующих возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; – обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.
<p>2. Умение совместно с педагогом и сверстниками планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, 	<p>2. Умение совместно в группах при сопровождении учителя планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, 	<p>2. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>2. Умение индивидуально при сопровождении учителя планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, 	<p>2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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

<p>предложенных условий и требований;</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; – находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации; – 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; – соотносить свои действия с целью обучения. 	<p>деятельности в рамках предложенных условий и требований;</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; – находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации; – 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; – соотносить свои действия с целью обучения. 	<p>самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; – находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации; – 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; – соотносить свои действия с целью обучения. 	<p>деятельности в рамках предложенных условий и требований;</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; – находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации; – 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; – соотносить свои действия с целью обучения. 	<p>предложенных условий и требований;</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; – находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации; – 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; – соотносить свои действия с целью обучения.
<p>4. Умение совместно с педагогом и сверстниками</p>	<p>4. Умение совместно в группах при сопровождении</p>	<p>4. Умение совместно в микрогруппах/парах при</p>	<p>4. Умение индивидуально при сопровождении учителя</p>	<p>4. Умение оценивать правильность выполнения</p>

образовательных результатов.	образовательных результатов.	собственных образовательных результатов.	образовательных результатов.	
<p>5. Владение основами самооценки.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. 	<p>5. Владение основами принятия решения.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 о причинах ее успешности/ эффективности или неуспешности/ неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации; – принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения; 	<p>5. Владение основами самоконтроля.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. – соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/ эффективности или неуспешности/ неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации; – принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения; – определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности. 	<p>5. Владение основами осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. – соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/ эффективности или неуспешности/ неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации; – принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения; – самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; – определять, какие действия по решению учебной задачи или 	<p>5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. – соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/ эффективности или неуспешности/ неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации; – принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения; – определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению

			параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.	имеющегося продукта учебной деятельности; – демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний.
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ				
<p>6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, выбирать основания и критерии для классификации.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – выделять причинно- 	<p>6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, выбирать основания и критерии для классификации.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>– 6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, 	<p>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.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>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.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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

<p>следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;</p> <ul style="list-style-type: none"> – строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; – 	<ul style="list-style-type: none"> – выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий; – строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; – 	<p>классифицировать и обобщать факты и явления;</p> <ul style="list-style-type: none"> – различать/выделять явление из общего ряда других явлений; – выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий; – 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. 	<p>и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;</p> <ul style="list-style-type: none"> – различать/выделять явление из общего ряда других явлений; – выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий; – 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; – совместно с учителем указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; – совместно с учителем 	<p>и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;</p> <ul style="list-style-type: none"> – различать/выделять явление из общего ряда других явлений; – выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий; – 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 их общие признаки и различия; – излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи. – самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; – объяснять явления, процессы, связи и отношения,
---	---	---	---	--

			<p>объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ; 	<p>выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ; – делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
<p>7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения; – создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; 	<p>7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения; – создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; 	<p>7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения; – создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; 	<p>7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.

	<p>— создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией.</p>	<p>создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией.</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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 доказательство: прямое, косвенное, от противного. 	<p>создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией.</p> <ul style="list-style-type: none"> — преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область; — строить доказательство: прямое, косвенное, от противного; — 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; — анализировать /рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, 	<p>— создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией.</p> <ul style="list-style-type: none"> — преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область; — строить доказательство: прямое, косвенное, от противного; — 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. — анализировать / рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического,
--	--	--	--	---

			эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.	эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.
<p>8. Смысловое чтение.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>8. Смысловое чтение.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>8. Смысловое чтение.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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). 	<p>8. Смысловое чтение.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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); – совместно с педагогом и сверстниками критически оценивать содержание и форму текста. 	<p>8. Смысловое чтение.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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); – критически оценивать содержание и форму текста.
9. Формирование и развитие	9. Формирование и развитие	9. Формирование умения	9. Формирование и развитие	9. Формирование и развитие

<p>экологического мышления. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять свое отношение к окружающей среде; – анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов; 	<p>экологического мышления. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять свое отношение к окружающей среде; – анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов; 	<p>применять экологическое мышление в познавательной, коммуникативной, социальной практике. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания; – 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; 	<p>экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания; – 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; 	<p>экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания; – 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;
<p>10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования , справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем.</p>	<p>10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования , справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем.</p>	<p>10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем.</p>	<p>10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем.</p>	<p>10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем.</p>

<p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы. 	<p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками; 	<p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками; – формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска. 	<p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками; – формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска; – соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности. 	<p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками; – формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска; – соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.
---	---	--	---	---

КОММУНИКАТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

<p>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.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять возможные 	<p>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.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять возможные 	<p>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.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять возможные 	<p>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.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять возможные 	<p>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.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять возможные
--	--	--	--	--

<p>роли в совместной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – играть определенную роль в совместной деятельности; – принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательства (аргументы). 	<p>роли в совместной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – играть определенную роль в совместной деятельности; – принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательства (аргументы); – определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; – строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности. 	<p>роли в совместной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – играть определенную роль в совместной деятельности; – принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательства (аргументы); – 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). 	<p>роли в совместной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – играть определенную роль в совместной деятельности; – принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательства (аргументы); – 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 	<p>роли в совместной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – играть определенную роль в совместной деятельности; – принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательства (аргументы); – 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;
--	--	--	--	--

			<p>альтернативное решение в конфликтной ситуации;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выделять общую точку зрения в дискуссии; – договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; – организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 эффективное 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.
<p>12. Умение при сопровождении учителя 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>	<p>12. Умение при сопровождении учителя 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>	<p>12. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя 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>	<p>12. Умение индивидуально осознанно при сопровождении учителя 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>	<p>12. Умение самостоятельно 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>

<p>коммуникативной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать эффективность коммуникации после ее завершения. 	<p>– оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.</p>	<p>коммуникативной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать эффективность коммуникации после ее завершения. 	<p>коммуникативной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать эффективность коммуникации после ее завершения. 	<p>– оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.</p>
<p>13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; – использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации; – выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.; – использовать информацию с учетом этических и правовых норм; 	<p>13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; – использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации; – выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.; – использовать информацию с учетом этических и правовых норм; 	<p>13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; – использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации; – выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.; – использовать информацию с учетом этических и правовых норм; 	<p>13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; – использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации; – оперировать данными при решении задачи; – выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.; – использовать 	<p>13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; – использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации; – оперировать данными при решении задачи; – выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.; – использовать

<p>– соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</p>	<p>– соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</p>	<p>– соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</p>	<p>информацию с учетом этических и правовых норм; – соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</p>	<p>информацию с учетом этических и правовых норм; – создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий; – соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</p>
--	--	--	---	---

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

Выпускник научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями
- 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
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма
- 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 передвижения на лыжах различными способами.
- выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-волейбол, мини-баскетбол по упрощенным правилам в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *оказывать первую помощь 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*
- *выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;*
- *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений;*
- *выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*
- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);*
- *выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-волейбол, мини-баскетбол по упрощенным правилам в условиях учебной и игровой деятельности;*

6 класс

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью
- 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;

- 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 передвижения на лыжах различными способами

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам) в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- давать определения базовым понятиям и терминам 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;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам) в условиях учебной и игровой деятельности;

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

7 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, расширять и углублять знания по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья

- 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

- 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;

- 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;

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

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- 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;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

8 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий

- 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;

- освоить умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами
- 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;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 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;*
- *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;*

9 класс

Выпускник научится:

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма
- оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
- выделять исторические этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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 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 передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *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;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

1.1. Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.2. Легкая атлетика(21 ч)

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м;

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега;

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди;

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа;

Опорные прыжки.

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (5 класс);

Акробатические упражнения.

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; (5 класс);

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

1.4. Спортивные игры.

Баскетбол (22 ч)

Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом.

Волейбол (23 ч)

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

Техника приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.

Техника нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Тактические приемы игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

1.5. Лыжная подготовка (18 ч)

Техника лыжных ходов.

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Подъем «Полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в *баллах*.

6 класс

1.1. Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеразвивающих и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.2. Легкая атлетика(21 ч)

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м;

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега;

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди;

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики(18 ч)

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа;

Опорные прыжки.

прыжок ноги врозь (козел в ширину)

Акробатические упражнения.

Кувырок вперед и назад; комбинации из кувырков и стойки на лопатках;

Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью;

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

1.4. Спортивные игры.

Баскетбол(22 ч)

Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом.

Волейбол (23 ч)

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

Техника приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.

Техника нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Тактические приемы игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

1.5. Лыжная подготовка(18 ч)

Техника лыжных ходов.

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Подъём «Полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъём «Ёлочкой». Торможение и поворот упором.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в *баллах*.

7 класс

1.1 Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной

клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.2. Легкая атлетика(21 ч)

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м;

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега;

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди;

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики(18 ч)

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа;

Опорные прыжки.

Мальчики : прыжок согнув ноги (козел в ширину), девочки : прыжок ноги врозь (козел в ширину)

Акробатические упражнения.

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках ;стойка на голове с согнутыми ногами ;девочки: кувырок назад в полушпагат.

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

1.4. Спортивные игры.

Баскетбол(22 ч)

Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием.

Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. *Тактические действия.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита.

Волейбол (23 ч)

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

Техника приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.

Техника нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Тактические приемы игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

1.5. Лыжная подготовка(18 ч)

Техника лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в *баллах*.

8 класс

1.1 Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.2. Легкая атлетика(21 ч)

Техника спринтерского бега. Низкий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 100м;

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега;

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди;

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики(18 ч)

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа;

Опорные прыжки.

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину), девочки: прыжок боком с поворотом на 90*(козел в ширину).

Акробатические упражнения.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад.

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

1.4. Спортивные игры.

Баскетбол(22 ч)

Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. *Тактические действия.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Позиционное нападение и личная защита; взаимодействие двух игроков в нападении и защите.

Волейбол (23 ч)

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

Техника приема и передач мяча.

Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача. Прием с подачи.

Техника прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Тактические приемы игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

1.5. Лыжная подготовка(18 ч)

Техника лыжных ходов.

Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в *баллах*.

9 класс

1.1. Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеразвивающих и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.2. Легкая атлетика

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м;); низкий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м; бег на результат 100м;

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в длину с 11-13 шагов разбега;

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди;

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа;

Опорные прыжки.

мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину), девочки: прыжок боком (козел в ширину);

Акробатические упражнения.

мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед;

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

1.4. Спортивные игры.

Баскетбол

Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита; взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»; взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом;

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

Техника приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой; передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку;

Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача. Прием подачи.

Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Тактические приемы игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Позиционное нападение с изменением позиций.

Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

1.5. Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в *баллах*.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Высокий старт и стартовый разгон. <i>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</i>	1
2	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</i>	1
3	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.</i>	1
4	Эстафетный бег <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i>	1
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. <i>Олимпийские игры древности.</i>	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Элементы техники. Челночный бег.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>	1
9	.Метание мяча в горизонтальную цель.	1
10	.Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники.	1
11	Метание мяча на дальность на заданное расстояние с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения.	1
12	.Метание мяча на дальность. <i>История зарождения олимп.движения в России.</i>	1
13	ТБ на уроках баскетбола. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. <i>Физическое развитие человека.</i>	1
14	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
15	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, круге).	1
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола.	1
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола.	1
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. <i>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</i>	1
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
21	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
22	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
23	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
24	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
25	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. М: согнувшись и прогнувшись; Д: смешанные висы; <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</i>	1

26	Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.	1
27	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	1
28	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад.	1
29	Акробатические упражнения: «Мост» из положения лежа на спине.	1
30	Акробатические упражнения: «Мост» из положения лежа на спине.	1
31	Акробатические упражнения: «Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках.	1
32	Акробатическое соединение из 3-5 элементов <i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</i>	1
33	Упражнения на бревне: ходьба, стойки, повороты. Подъем и соскок с бревна.	1
34	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне.	1
35	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне.	1
36	Лазанье по канату в 2 приема.	1
37	Лазанье по канату в 2 приема	1
38	Лазанье по канату на скорость	1
39	Лазанье по канату с помощью ног на скорость	1
40	.Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1
41	Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1
42	Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1
43	ТБ на уроках баскетбола. Индивидуальные тактические действия в нападении. Техника свободного нападения.	1
44	Индивидуальные тактические действия в нападении. Нападение быстрым прорывом.	1
45	Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.	1
46	Учебно-тренировочные игры <i>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</i>	1
47	Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
48	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
49	Передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте <i>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</i>	1
50	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением через сетку	1
51	Передачи мяча сверху двумя руками	1
52	Прием мяча снизу над собой.	1
53	Прием мяча снизу над собой.	1
54	Прием мяча снизу над собой.	1
55	Прием и передачи мяча через сетку.	1
56	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Переноска лыж.	1
57	Техника скользящего шага. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i>	1
58	Техника скользящего шага.	1
59	Техника скользящего шага. Виды лыжного спорта.	1
60	Техника попеременного двухшажного хода.	1
61	Техника попеременного двухшажного хода.	1
62	Техника попеременного двухшажного хода.	1
63	Техника одновременного бесшажного хода.	1
64	Техника одновременного бесшажного хода.	1
65	Техника одновременного бесшажного хода.	1
66	Подъём «получелочкой», торможение «плугом».	1

67	Подъём «полуелочкой», торможение «плугом».	1
68	Подъём «полуелочкой», торможение «плугом».	1
69	Поворот «переступанием» в движении.	1
70	Поворот переступанием в движении	1
71	.Передвижение на лыжах до 3 км	1
72	Передвижение на лыжах до 3 км	1
73	Передвижение на лыжах до 3 км	1
74	ТБ на уроках волейбола. Нижняя прямая подача.	1
75	Нижняя прямая подача.	1
76	Нижняя прямая подача.	1
77	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером)	1
78	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером)	1
79	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером)	1
80	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
81	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
82	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
83	Прием и передачи мяча в движении.	1
84	Прием и передачи мяча в движении.	1
85	Прием и передачи мяча в движении.	1
86	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
87	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
88	Правила по Т.Б. на уроках баскетбола. Стойки и перемещения игроков.	1
89	Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	1
90	Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом.	1
91	Ловля мяча двумя руками и передача мяча на месте.	1
92	Ловля мяча двумя руками и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
93	Ловля мяча двумя руками и передача мяча без сопротивления.	1
94	ТБ на уроках легкой атлетики .Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники.	1
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники выполнения	1
97	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
98	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1
99	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	1
100	Высокий старт и стартовый разгон. <i>Приемы закаливания.</i>	1
101	Высокий старт и стартовый разгон.	1
102	Высокий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1

6 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Высокий старт и стартовый разгон <i>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.</i>	1
2	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</i>	1
3	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.</i>	1

4	Эстафетный бег. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i>	1
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. <i>Олимпийские игры древности.</i>	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Элементы техники. Челночный бег.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>	1
9	.Метание мяча в горизонтальную цель.	1
10	.Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники.	1
11	Метание мяча на дальность на заданное расстояние с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. .	1
12	Метание мяча на дальность. История зарождения олимпийского движения в России.	1
13	ТБ на уроках баскетбола. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед <i>Физическое развитие человека.</i>	1
14	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
15	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, круге).	1
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола.	1
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола.	1
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. <i>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</i>	1
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
21	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
22	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
23	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
24	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
25	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. М: согнувшись и прогнувшись; Д: смешанные висы; <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</i>	1
26	Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.	1
27	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад. <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	1
28	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад.	1
29	Акробатические упражнения: «Мост» из положения лежа на спине.	1
30	Акробатические упражнения: «Мост» из положения лежа на спине.	1
31	Акробатические упражнения: «Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках.	1
32	Акробатическое соединение из 3-5 элементов. <i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</i>	1
33	Упражнения на бревне: ходьба, стойки, повороты. Подъем и соскок с бревна.	1

34	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне.	1
35	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне.	1
36	Лазанье по канату в 2 приема.	1
37	Лазанье по канату в 2 приема	1
38	Лазанье по канату на скорость	1
39	Лазанье по канату с помощью ног на скорость	1
40	Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1
41	Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1
42	Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1
43	Опорный прыжок «ноги врозь». Приемы самостраховки.	1
44	Опорный прыжок «ноги врозь».	1
45	Опорный прыжок «ноги врозь». Техника приземления.	1
46	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
47	ТБ на уроках баскетбола. Индивидуальные тактические действия в нападении. Техника свободного нападения.	1
48	Индивидуальные тактические действия в нападении. Нападение быстрым прорывом.	1
49	Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.	1
50	Учебно-тренировочные игры <i>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</i>	1
51	Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
52	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
53	Передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. <i>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</i>	1
54	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением через сетку	1
55	Передачи мяча сверху двумя руками	1
56	Прием мяча снизу над собой.	1
57	Прием мяча снизу над собой.	1
58	Прием мяча снизу над собой.	1
59	Прием и передачи мяча через сетку.	1
60	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Переноска лыж.	1
61	Техника скользящего шага. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i>	1
62	Техника скользящего шага.	1
63	Техника скользящего шага. Виды лыжного спорта.	1
64	Техника попеременного двухшажного хода.	1
65	Техника попеременного двухшажного хода.	1
66	Техника попеременного двухшажного хода.	1
67	Техника одновременного бесшажного хода.	1
68	Техника одновременного бесшажного хода.	1
69	Техника одновременного бесшажного хода.	1
70	Подъём «полуелочкой», торможение «плугом».	1
71	Подъём «полуелочкой», торможение «плугом».	1
72	Подъём «полуелочкой», торможение «плугом».	1
73	Поворот «переступанием» в движении.	1
74	Поворот переступанием в движении	1
75	.Передвижение на лыжах до 3 км	1
76	Передвижение на лыжах до 3 км	1

77	Передвижение на лыжах до 3 км	1
78	ТБ на уроках волейбола. Нижняя прямая подача.	1
79	Нижняя прямая подача.	1
80	Нижняя прямая подача.	1
81	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером)	1
82	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером)	1
83	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером)	1
84	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
85	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
86	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
87	Прием и передачи мяча в движении.	1
88	Прием и передачи мяча в движении.	1
89	Прием и передачи мяча в движении.	1
90	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
91	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
92	Правила по Т.Б. на уроках баскетбола. Стойки и перемещения игроков.	1
93	Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	1
94	Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом.	1
95	Ловля мяча двумя руками и передача мяча на месте.	1
96	Ловля мяча двумя руками и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
97	Ловля мяча двумя руками и передача мяча без сопротивления.	1
98	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
99	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники.	1
100	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники выполнения	1
101	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
102	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1

7 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Высокий старт и стартовый разгон.	1
2	Бег на короткие дистанции: 30,60 м. Эстафетный бег. Физическая культура в современном обществе	1
3	Бег на короткие дистанции: 30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
4	Бег в равномерном темпе: мальчики- до 20 мин, девочки- до 15 мин	1
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов. Челночный бег.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Элементы техники. Челночный бег. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
10	Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники.	1
11	Метание мяча на заданное расстояние с 4-5 шагов разбега.	1

	Совершенствование техники выполнения.	
12	Метание мяча на дальность.	1
13	ТБ на уроках баскетбола.Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
14	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
15	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1
16	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1
17	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1
18	Передача мяча двумя руками в парах.	1
19	Передачи мяча в парах с сопротивлением защитника.	1
20	Передачи мяча в парах с сопротивлением защитника.	1
21	Бросок после бега и ловли мяча.	1
22	Бросок одной рукой от плеча с прыжком.	1
23	Бросок одной рукой от плеча с прыжком.	1
24	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. М: передвижения в вися; Д: смешанные висы;	1
25	Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.	1
26	Акробатические упражнения: М: стойка на голове и руках; Д: кувырок назад в полушпагат.	1
27	Акробатические упражнения: М: стойка на голове и руках; Д: кувырок назад в полушпагат.	1
28	Акробатические упражнения: М: стойка на голове и руках; Д: кувырок назад в полушпагат.	1
29	Акробатические упражнения: М: кувырок вперед в стойку на лопатках; на голове с согнутыми ногами; Д: акробатическое соединение.	1
30	Акробатическое соединение	1
31	Акробатическое соединение из 3-5 элементов.	1
32	Упражнения на бревне: ходьба, стойки, повороты. Подъем и соскок с бревна.	1
33	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне.	1
34	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне.	1
35	Лазанье по канату в 2 приема.	1
36	Лазанье по канату в 2 приема.	1
37	Лазанье по канату на скорость	1
38	М: Прыжок согнув ноги; Д: прыжок ноги врозь (с приземлением в начерченный квадрат)	1
39	Прыжок согнув ноги; Д: прыжок ноги врозь (с приземлением в начерченный квадрат)	1
40	Прыжок согнув ноги; Д: прыжок ноги врозь (с приземлением в начерченный квадрат). Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).	1
41	ТБ на уроках баскетбола. Индивидуальные тактические действия в нападении. Техника свободного нападения.	1
42	Индивидуальные тактические действия в нападении. Нападение быстрым прорывом.	1
43	Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.	1
44	Учебно-тренировочные игры Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
45	Учебно-тренировочные игры Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
46	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1

47	Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
48	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
49	Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.	1
50	Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.	1
51	Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.	1
52	Передача сверху за голову в опорном положении.	1
53	Передача сверху за голову в опорном положении.	1
54	Передача сверху за голову в опорном положении.	1
55	Прием мяча после подачи.	1
56	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Переноска лыж.	1
57	Техника скользящего шага. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
58	Техника одновременного одношажного конькового хода.	1
59	Техника одновременного одношажного конькового хода.	1
60	Техника одновременного одношажного конькового хода.	1
61	Техника попеременного двухшажного хода.	1
62	Техника попеременного двухшажного хода.	1
63	Техника преодоления бугров и впадин.	1
64	Техника преодоления бугров и впадин.	1
65	Техника преодоления бугров и впадин.	1
66	Подъём «елочкой», торможение «плугом».	1
67	Подъём «елочкой», торможение «плугом».	1
68	Подъём «елочкой», торможение «плугом».	1
69	Поворот на месте махом	1
70	Поворот на месте махом	1
71	Передвижение на лыжах до 4 км	1
72	Передвижение на лыжах до 4 км	1
73	Передвижение на лыжах до 4 км	1
74	ТБ на уроках волейбола. Прием мяча после подачи.	1
75	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1
76	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1
77	Нижняя прямая подача.	1
78	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером)	1
79	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером)	1
80	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером)	1
81	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи.	1
82	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи.	1
83	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи.	1
84	Технические и тактические действия в игре.	1
85	Учебно-тренировочные игры	1
86	Учебно-тренировочные игры	1
87	Учебно-тренировочные игры	1
88	Правила Т.Б. на уроках баскетбола. Техничко-тактические действия в игре	1
89	Техничко-тактические действия в игре	1
90	Техничко-тактические действия в игре	1
91	Учебно-тренировочные игры	1
92	Учебно-тренировочные игры	1
93	Учебно-тренировочные игры	1
94	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега.	1

95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники.	1
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». <i>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.</i>	1
97	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.	1
98	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1
99	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	1
100	Высокий старт и стартовый разгон.	1
101	Высокий старт и стартовый разгон.	1
102	Высокий старт и стартовый разгон.	1

8 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	1
2	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1
3	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1
4	Эстафетный бег. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Элементы техники. Челночный бег.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов.	1
9	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
10	Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники.	1
11	Метание мяча на дальность на заданное расстояние с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения.	1
12	Метание мяча на дальность.	1
13	ТБ на уроках баскетбола. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
14	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
15	Ведение мяча с изменением направления движения и обводка препятствий.	1
16	Ведение мяча с изменением направления движения и обводка препятствий.	1
17	Ведение мяча с изменением направления движения и обводка препятствий.	1
18	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1
19	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	1
20	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола; передача мяча при встречном движении.	1
21	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1
22	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1
23	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. М: передвигания в вися; Д: смешанные висы; Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
24	Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
25	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и	1

	руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	
26	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
27	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
28	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1
29	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1
30	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1
31	Акробатическое соединение: из 4-5 элементов	1
32	Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба, стойки, повороты. Подъем и соскок.	1
33	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов	1
34	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов	1
35	Лазанье по канату с помощью ног на скорость.	1
36	Лазанье по канату с помощью ног на скорость.	1
37	Лазанье по канату на скорость. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1
38	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
39	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
40	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
41	ТБ на уроках баскетбола. Штрафной бросок	1
42	Штрафной бросок.	1
43	Командные тактические действия: действия трех нападающих против двух защитников	1
44	Командные тактические действия: действия трех нападающих против двух защитников	1
45	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1
46	Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
47	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
48	Отбивание мяча кулаком у сетки.	1
49	Отбивание мяча кулаком у сетки.	1
50	Отбивание мяча кулаком у сетки.	1
51	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
52	Передача двумя руками сверху.	1
53	Передача двумя руками сверху.	1
54	Передача двумя руками сверху.	1
55	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант	1
56	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант	1
57	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант	1
58	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
59	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
60	Поворот «плугом».	1
61	Поворот «плугом».	1
62	Поворот «плугом».	1
63	Одновременный двухшажный ход	1

64	Одновременный двухшажный ход	1
65	Одновременный двухшажный ход	1
66	Подъем в гору скользящим шагом	1
67	Подъем в гору скользящим шагом	1
68	Подъем в гору скользящим шагом	1
69	Передвижение на лыжах до 5 км.	1
70	Передвижение на лыжах до 5 км	1
71	Передвижение на лыжах до 5 км.	1
72	Передвижение на лыжах до 5 км	1
73	ТБ на уроках волейбола. Нижняя прямая подача.	1
74	Нижняя прямая подача.	1
75	Нижняя прямая подача.	1
76	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером)	1
77	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером)	1
78	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером)	1
79	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
80	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
81	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
82	Прием и передачи мяча в движении.	1
83	Прием и передачи мяча в движении.	1
84	Прием и передачи мяча в движении.	1
85	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
86	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
87	Правила по Т.Б. на уроках баскетбола. Стойки и перемещения игроков.	1
88	Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	1
89	Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом.	1
90	Ловля мяча двумя руками и передача мяча на месте.	1
91	Ловля мяча двумя руками и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
92	Ловля мяча двумя руками и передача мяча без сопротивления.	1
93	ТБ на уроках легкой атлетики .Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
94	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники.	1
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники выполнения	1
96	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
97	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1
98	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	1
99	Высокий старт и стартовый разгон. <i>Приемы закаливания.</i>	1
100	Высокий старт и стартовый разгон.	1
101	Высокий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
102	Круговая эстафета.	1

9 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	1

2	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. <i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</i>	1
3	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1
4	Эстафетный бег. <i>Адаптивная физкультура.</i>	1
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег.	1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Элементы техники. Челночный бег.	1
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения.	1
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. <i>Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	1
9	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
10	Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники.	1
11	Метание мяча на дальность на с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения.	1
12	Метание мяча на дальность.	1
13	ТБ на уроках баскетбола. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. <i>Физическое развитие человека.</i>	1
14	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
15	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, круге).	1
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола.	1
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола.	1
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении <i>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</i>	1
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
21	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
22	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
23	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
24	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
25	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. М: передвижения в вися; Д: смешанные висы; Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
26	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед	1
27	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед	1
28	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед	1
29	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1
30	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1
31	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1
32	Акробатическое соединение: из 4-5 элементов	1

33	Упражнения на бревне: ходьба, стойки, повороты. Подъем и соскок с бревна.	1
34	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне.	1
35	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне.	1
36	Лазанье по канату с помощью ног на скорость.	1
37	Лазанье по канату с помощью ног на скорость.	1
38	Лазанье по канату на скорость	1
39	М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (козел в ширину, высота 110 см)	1
40	М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (козел в ширину, высота 110 см)	1
41	М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (козел в ширину, высота 110 см)	1
42	Содержание комплекса силовой гимнастики. <i>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.</i>	1
43	Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1
44	Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1
45	Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1
46	Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
47	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
48	Передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. <i>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</i>	1
49	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением через сетку	1
50	Передачи мяча сверху двумя руками	1
51	Прием мяча снизу над собой.	1
52	Прием мяча с подачи.	1
53	Прием мяча с подачи.	1
54	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
55	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный четырехшажный ход.	1
56	Попеременный четырехшажный ход. <i>Организация досуга средствами физической культуры.</i>	1
57	Попеременный четырехшажный ход.	1
58	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
59	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
60	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
61	Преодоление контруклона.	1
62	Преодоление контруклона.	1
63	Передвижение на лыжах.	1
64	Передвижение на лыжах до 5 км	1
65	Передвижение на лыжах до 5 км.	1
66	Передвижение на лыжах до 4,5 км	1
67	ТБ на уроках волейбола. Нижняя прямая подача.	1
68	Верхняя прямая подача.	1
69	Верхняя прямая подача.	1
70	Прямой нападающий удар	1
71	Прямой нападающий удар	1
72	Прямой нападающий удар. Блокирование.	1
73	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
74	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1

75	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
76	Прием и передачи мяча в движении.	1
77	Прием и передачи мяча в движении.	1
78	Прием и передачи мяча в движении.	1
79	Двусторонняя игра в волейбол.	1
80	Двусторонняя игра в волейбол.	1
81	Двусторонняя игра в волейбол.	1
82	Правила по Т.Б. на уроках баскетбола. Стойки и перемещения игроков.	1
83	Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	1
84	Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом.	1
85	Ловля мяча двумя руками и передача мяча на месте.	1
86	Ловля мяча двумя руками и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
87	Ловля мяча двумя руками и передача мяча без сопротивления.	1
88	Ловля и передача мяча с сопротивлением защиты.	1
89	Ловля и передача мяча с сопротивлением защиты.	1
90	Тактические действия защиты и нападения.	1
91	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1
92	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1
93	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1
94	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники.	1
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники выполнения	1
97	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
98	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1
99	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1