МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36» Г. БЕЛГОРОДА

«РАССМОТРЕНО» Руководитель ШМО /С.М. Зайцева (Ф.И.О.)

Протокол № 11

от «15» июня 2021г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора МБОУ

«Средняя общеобразовательная школа № 36» г. Белгорода

V И.А. Цецорин (Ф.И.О.)

«16» июня 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ

«Средняя общеобразовательная школа № 36» в Белгорода

MOVB. Typikoba

Приказ № 841 от «18» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

уровня основного общего образования (базовый уровень)
5-9 класс

Программу составили: авторский коллектив учителей Зайцева С.М. Кужелева О.К. Каплун И.И. Виниченко И.В. Дудин И.В.

Содержание программы

- 1. Пояснительная записка
- 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета
- 3. Содержание учебного предмета
- 4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе нормативных документов:

- 1. Конституция Российской Федерации (ст.43);
- 2. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 3. Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся" от 31.07.2020 N 304-ФЗ;
- 4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 года №1897, в редакции приказов от 29.12.2014г. №1644, от 31.12.2015г. №1577);
- 5. Приказ Минпросвещения России от 22 марта 2021г. № 115 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- 6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года №189, с изменениями от 29.06.2011 г. № 85, от 25.12.2013 № 72, от 24.11.2015 № 81);
- 7.Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 утверждён федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность. Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 сентября 2020 г. Регистрационный №59808.
- 8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 "Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (Зарегистрирован в Минюсте России 04.07.2016 № 42729).

- 9.Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 10.Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04);
- 11. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена Федеральным научнометодическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 8 апреля 2015г. №1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
- 12. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 36 г. Белгорода, утвержденная 21.06.2014 года № 1471 (с дополнениями и изменениями);
 - 13. Программа воспитания МБОУ СОШ № 36 г. Белгорода, утвержденная 18.06.2021 года, приказ № 811;
- 14. Концепция развития географического образования в Российской Федерации (утверждена решением Коллегии на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года).
- 15. Авторская программа Физическая культура. Рабочие программы 5-9 классы; В.И. Лях М.: Просвещение, 2016г.

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в 5-9 классах уровня основного общего образования по учебникам:

- 1. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2013;
- 2. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях; А.А. Зданевич М.:Просвещение,2012.

Учащиеся, освобожденные от практической части предмета «Физическая культура» по медицинским показаниям, изучают предмет и оцениваются по теоретической части урока. Знания о физической культуре освобожденные обучающиеся изучают в процессе урока. Учащиеся, имеющие подготовительную группу здоровья, занимаются на уроках физической культуры на общих основаниях за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны в соответствии с заключением врача.

Программа включает компоненты, направленные на подготовку учащихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В рабочей программе соблюдается преемственность с примерными программами начального общего образования, в том числе и в использовании основных видов учебной деятельности обучающихся.

Данная Рабочая программа может быть реализована в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов, таких как:

«Российская электронная школа» (https://resh.edu.ru/)

«Яндекс.Учебник» (https://education.yandex.ru/home/)

«ЯКласс» (https://www.yaklass.ru/)

«Учи.ру» (https://uchi.ru/)

" LECTA" – https://lecta.rosuchebnik.ru/

"Виртуальная школа" https://www.vsopen.ru/,

Интернет-ресурсов:

https://infourok.ru/school

https://edu.sirius.online/#/

https://www.youtube.com/

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю: в 5 классе — 102 часа; в 6 классе — 102 часа; в 7 классе — 102 часа; в 8 классе — 102 часа; в 9 классе — 102 часа.

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Программа определяет базовую – 440 часов - (основы знаний, спортивные игры: баскетбол, волейбол, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, физическая подготовка, прикладно-ориентированная подготовка); и вариативную часть для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения — 102 часа части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение на 34 учебные недели из расчёта трех часов в неделю в 5-9 классе, на 510 часов в год.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» изучается с 5-9 класса — 2 часа в четверть из расчета 10-15 минут урока.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» в 5-9 классах изучается в 1-4 четверти по 1 часу, в течение 10-15 мин урока.

Раздел «**Физкультурно-оздоровительная деятельность**» в 5-9 классах по 1 часу, в 3-4 четверти в течение 10-15 мин урока.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета Личностные, метапредметные и предметные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в 5 классе являются:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;, правил поведения

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

• умения осуществлять поиск информации по вопросам современных

оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в

самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и

спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырехэлементов; кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в 5 классе являются:

• сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еè решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 1 года обучения являются:

- •понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- •овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при летких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- •формированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;

- •сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- •овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
- •способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области коммуникативной культуры:

• Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четыр ехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в 6 классе являются:

- •сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
 - •сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- •сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- •сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еè решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки;
- •сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- •сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
 - •сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- •овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- •приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 2 года обучения являются:

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах;
 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- формирование умения 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;

- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в 7 классе являются:

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствие с их возрастно-половыми нормативами;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

• в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с

использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырехэлементов, включающую кувырки вперед и назад,
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четыр ехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

• сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учес и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еè решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 3 года обучения являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений 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;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при летких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения 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 еè воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в немвзаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четыр ехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному извидом спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- •сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учес и познавательной деятельности,
 - •сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- •сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- •сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- •сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еè решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- •сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- •сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
 - •сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- •сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- •владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить еè до собеседника.
- •владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- •владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 4 года обучения являются:

- •понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- •овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений 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;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при летких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- •формирование умения 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 еè воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
 - •способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и

уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

•сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- •сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам покоманде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- •способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- •сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- •сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- •сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- •способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- •способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- •воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- •знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - •воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- •формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- •формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
 - •готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в немвзаимопонимания;
- •формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- •формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- •способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

•умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

•умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- •умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- •сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

• в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов

совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- •в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - •в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- •владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четыр ехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному извидом спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в 9 классе являются:

- •сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,
 - •сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- •сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- •сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- •сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еè решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- •сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- •сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
 - •сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- •сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- •владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- •владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- •владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 5 года обучения являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений 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;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при летких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения 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 еè воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам покоманде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления

оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Выпускник получит возможность научиться:
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Способы двигательной (физкультурной деятельности)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Количество часов
	Учебные недели	34	34	34	34	34	170
1.	Знания о физической культуре (изучается в течение 10 минут, далее проводится смешанное занятие по одному из разделов программы)	4*	4*	4*	4*	4*	20*
1.1	История физической культуры	1	1	1	1	1	5
1.2	Физическая культура (основные понятия)	1	1	1	1	1	5
1.3	Физическая культура человека	2	2	2	2	2	10
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	2	2	2	2	10
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	1	1	1	1	5
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1	1	1	5
3.	Физическое совершенствование	2	2	2	2	2	10
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	2	10
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	88	88	88	88	88	440
3.2.1	Спортивные игры	21	21	21	21	21	105
	Волейбол Баскетбол						
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18	18	90
3.2.3	Легкая атлетика	21	21	21	21	21	105
3.2.4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	18	18	18	18	18	90
3.2.5	Элементы единоборств				6	6	12
3.3	Прикладно-ориентированная	2	2	2	2	2	10

	подготовка						
3.4	Упражнения общеразвивающей	3	3	3	3	3	15
	направленности						
3.4.1	3.4.1 Гимнастика с основами акробатики		1	1	1	1	5
3.4.2	Легкая атлетика	1	1	1	1	1	5
3.4.3	Баскетбол/волейбол	1	1	1	1	1	5
3.4.4.	3.4.4. Волейбол		4	4	4	4	20
3.4.5	3.4.5 Лапта		13	13	13	13	65
	Всего часов в год:	102	102	102	102	102	510

3. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тематическое планирование

5 класс

Тема	Ключевые воспитательные задачи	Характеристика видов деятельности учащихся	Формы работы	Количество часов, отводимых на изучение темы
		Знания о физической культуре		
История	Представление о	Раскрывают историю возникновения и	Теория.	4 часов
физической	развитии	формирования физической культуры.		
культуры.	познавательной	Характеризуют Олимпийские игры древности		
Олимпийские игры	активности	как явление культуры, раскрывают содержание		
древности.	человека.	и правила соревнований.		
Возрождение Олим-		Определяют цель возрождения Олимпийских		
пийских игр и		игр, объясняют смысл символики и ритуалов,		
олимпийского		роль Пьера де Кубертена в становлении олим-		
движения.		пийского движения.		

Подготовка к сдаче норм ГТО	Формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой	Выполняют тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств, в ознакомлении с нормативами и требованиями комплекса ГТО и подготовке к выполнению нормативов ГТО.	теория	
Теоретические занятия, направленные на популяризацию ЗОЖ. Формирование спортивного поведения.	Формирование у учащихся к ведению ЗОЖ	Раскрывает деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей и рассматривается как условие национальной безопасности и развития общества. ЗОЖ- характеризует понимание как гармонического сочетания физического, психического и социального благополучия.	Теория	
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	Воспитание к здоровью как залогу активной жизни человека.	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.	Самостоятельное выполнение заданий	

Оценка	Воспитание к	Измеряют пульс до, во время и после занятий	Самостоятельное			
эффективности за	- здоровью как	физическими упражнениями.	выполнение заданий			
нятий физической	і залогу активной					
культурой.	жизни человека.					
Первая помощь	и Воспитание	В парах с одноклассниками тренируются в нало-	Самостоятельное			
самопомощь в	взаимопомощи	жении повязок.	выполнение заданий			
время занятий фи	-					
зической культурог	í					
и спортом						
		Способы двигательной				
	(физкультурной) деятельности (2ч)				
Подготовка	к Воспитание к	Готовить места занятий в условиях помещен	ия и на открытом воздухе,			
занятиям	труду как	подбирать одежду. Обувь в соответствии с погоди	ными условиями.			
физической	основному способу					
культурой	достижения					
	жизненного					
	благополучия					
	человека.					
Легкая атлетика						
Беговые	Воспитание	Изучают историю лёгкой атлетики и запом	инают имена выдающихся	практи	21ч	
упражнения	морально-волевых	отечественных спортсменов. Описывают технику	выполнения беговых упраж-	ка		
	качеств	нений, осваивают её самостоятельно, выявляю	т и устраняют характерные			

	укрепление здоровья	ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
Прыжковые	укрепление здоровья	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её	Выпол	
упражнения		самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	нение	
		освоения.	задани	
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	й под	
		прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	контро	
			лем	
Метание малого	укрепление здоровья	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её	Указан	
мяча		самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	ие	
		освоения.	ошибо	
		Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	к и их	
			исправ	
			ление	
Развитие	Развитие	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	практи	
выносливости	выносливости		ка	
Развитие	Развитие скоростно-	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых	практи	
скоростно-	силовых	способностей	ка	
силовых	способностей			

способностей				
	7			
Развитие	Развитие скоростных	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	практи	
скоростных спо-	способностей		ка	
собностей				
Знания о	Воспитание к знаниям	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укреплени	я теория	
физической	как	здоровья и основных систем организма и для развития физических спо) -	
культуре	интеллектуальному	собностей. Соблюдают технику безопасности.		
	pecypcy,			
	обеспечивающему			
	будущее человека			
Проведение	Воспитание привычки	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укреплени	я Самост	
самостоятельных	к самостоятельным	здоровья и основных систем организма и для развития физически	х оятель	
занятий приклад-	занятиям	способностей. Соблюдают технику безопасности.	ное	
ной физической	физическими		выполн	
подготовкой	упражнениями		ение	
			задани	
			й	
Овладение	Воспитание чувства	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях пр	и Выпол	
организатор-	ответственности	решении задач физической и технической подготовки.	нение	
скими умениями		Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгко		
		атлетике Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводит	ь й на	
		соревнования.	оценку	
		Гимнастика с основами акробатики		

Краткая	Воспитание к знаниям	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся	теория	18 ч
характеристика	как	отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов	_	
вида спорта	интеллектуальному	гимнастики.		
Требования к	pecypcy,	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий		
технике без-	обеспечивающему	физическими упражнениями		
опасности	будущее человека, как	4 <i>1</i>		
onachocin	результату учебного			
	труда.			
Организующие	Воспитание норм	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	теория	
команды и	коллективного	т азли шот отроевые команды, тетко выполимот отроевые приемы	ТСОРИИ	
	взаимодействия			
приёмы	взаимодеиствия			
V	Воспитание	Ouvernment terrory of menopypotensing transport to the menopy of the content of t	Wayton	
Упражнения		Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации	показ	
общеразвива-	положительных	из числа разученных упражнений		
ющей	качеств личности			
направленности				
(без предметов				
Упражнения	Воспитание к	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.	практи	
общеразвива-	здоровью как к залогу	Составляют комбинации из числа разученных упражнений	ка	
ющей	активной жизни			
направленности	человека			
(с предметами)				
Упражнения и	Воспитание смелости,	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические	практи	
комбинации на	уверенности	комбинации из числа разученных упражнений	ка	
гимнастических				
брусьях				
Опорные прыжки	Воспитание смелости,	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические	практи	

	уверенности	комбинации из числа разученных упражнений	ка
Акробатические	Воспитание	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические	Урок
упражнения и	положительных	комбинации из числа разученных упражнений	соревн
комбинации	качеств личности		ование
Развитие	Воспитание	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития	практи
координационны	положительных	названных координационных способностей	ка
х способностей	качеств личности		
Развитие силовых	Развитие силовых	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и	практи
способностей и	способностей и	силовой выносливости	ка
силовой выносли-	силовой выносли-		
вости	вости		
Развитие	Развитие скоростно-	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых	практи
скоростно-сило-	силовых	способностей	ка
вых способностей	способностей		
Развитие	Воспитание	Используют данные упражнения для развития гибкости	практи
гибкости	самоконтроля		ка
Знания о	Воспитание к знаниям	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения	теория
физической куль-	как	правильной осанки, развития физических способностей.	

туре	интеллектуальному	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику		
	pecypcy,	безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных		
	обеспечивающему	тренировок		
	будущее человека			
Проведение	Воспитание норм	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при	Самост	
самостоятельных	коллективного	решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само-	оятель	
занятий	взаимодействия	контроль за физической нагрузкой во время этих занятий	ное	
прикладной			выполн	
физической			ение	
подготовкой			задани	
			й	
Овладение	воспитание	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений,	практи	
организаторски-	самостоятельности	направленные на развитие соответствующих физических способностей.	ка	
ми умениями		Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в		
		установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований		
		Спортивные игры (18ч)		
		Баскетбол		
Краткая	Воспитание к	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся	теория	18ч
характеристика	знаниям как	отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.		
вида спорта	интеллектуальному	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол		
Требования	к ресурсу			
технике без	-			
опасности				

Овладение	Воспитание	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	практи
техникой пере-	волевых качеств	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	ка
движений,		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	
остановок, по-		действий, соблюдают правила безопасности	
воротов и стоек			
Освоение ловли и	Воспитание	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Урок-
передач мяча	нравственных и	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	игра
	волевых качеств	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила безопасности	
Освоение техники	Воспитание	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Урок-
ведения мяча	нравственных и	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	игра
	волевых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	
		игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Овладение	Воспитание	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Урок-
техникой бросков	нравственных и	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	игра
мяча	волевых качеств	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила безопасности	
Освоение	Воспитание	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Урок-
индивидуальной	нравственных и	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	игра
техники защиты	волевых качеств	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила безопасности	
Закрепление	Воспитание	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в	Урок-
техники владения	нравственных и	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	игра
мячом и развитие	волевых качеств	деятельности	
координационных			
способностей			

Закрепление	Воспитание	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в	практи
техники пере-	нравственных и	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	ка
мещений, владения	волевых качеств	деятельности	
мячом и развитие		Activities of the control of the con	
координационных			
способностей			
Спосооностеи			
0	Dearwan	Decrete very employed an about environment of the property of	Пиохиту
Освоение тактики	Воспитание	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики	Практи
игры	нравственных и	игровых действий, соблюдают правила безопасности.	ка
	волевых качеств	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в	
		зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	
		деятельности	
Овладение игрой и	Воспитание	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют	Урок-
комплексное	нравственных и	судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к	игра
развитие	волевых качеств	сопернику и управляют своими эмоциями.	
психомоторных			
способностей			
	<u> </u>	Волейбол	
Краткая	Воспитание к	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных	Урок-
характеристика	знаниям как	спортсменов — олимпийских чемпионов.	игра
вида спорта	интеллектуальному	Овладевают основными приёмами игры в волейбол	-
Требования к	ресурсу		
технике без-			
опасности			

Овладение	Воспитание	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Урок-
техникой пере-	нравственных и	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	игра
движений,	волевых качеств	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	
остановок, по-		действий, соблюдают правила безопасности	
воротов и стоек			
Освоение техники	Воспитание	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Урок-
приёма и передач	нравственных	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	игра
мяча	волевых качеств	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила безопасности	
Овладение игрой и	Воспитание	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют	Урок-
комплексное	нравственных и	судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к	игра
развитие психо-	волевых качеств	сопернику и управлять своими эмоциями.	
моторных		Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,	
способностей		используют игру в волейбол как средство активного отдыха	
Развитие	Воспитание	Используют игровые упражнения для развития названных координационных	Урок-
координационных	нравственных и	способностей	игра
способностей	волевых качеств		
(ориентирование в			
пространстве,			
быстрота реакций и			
перестроение			
двигательных			
действий,			
дифференциро-			
вание силовых,			
пространственных			

и временных па- раметров движений, способностей к согласованию				
движений и ритму)	7			
Развитие	Развитие	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности,	Практи	
выносливости	выносливости	используют игровые действия для развития выносливости	ка	
Развитие	Развитие	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности,	Практи	
скоростных и	скоростных и	используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых	ка	
скоростно-силовых	скоростно-силовых	способностей		
способностей	способностей			
Освоение техники	Воспитание	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Урок-	
нижней прямой	нравственных и	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	игра	
подачи	волевых качеств	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и		
		действий, соблюдают правила безопасности		
Освоение техники	Воспитание	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Урок-	
прямого	нравственных и	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	игра	
нападающего удара	волевых качеств	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и		
		действий, соблюдают правила безопасности		
Закрепление	Воспитание	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в	Урок-	
техники владения	нравственных и	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	соревн	
мячом и развитие	волевых качеств	деятельности	ование	
координационных				ļ
способностей				

Закрепление	Воспитание	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в	Урок-	
техники пере-	нравственных и	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	соревн	
мещений, владения	волевых качеств	деятельности	ование	
мячом и развитие				
координационных				
способностей				
Освоение тактики	Воспитание	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики	Урок-	
игры	нравственных и	игровых действий, соблюдают правила безопасности.	игра	
	волевых качеств	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в		
		зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой		
		деятельности		
Знания о	Воспитание к	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.	теория	
спортивной игре	знаниям как	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых		
-	интеллектуальному	двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности.		
	pecypcy,	Объясняют правила и основы организации игры		
	обеспечивающему			
	будущее человека			
Самостоятельные	Воспитание норм	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в	Самост	
занятия	коллективного	самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической,	оятель	
прикладной	взаимодействия	тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за	ное	
физической		физической нагрузкой во время этих занятий	выполн	
подготовкой			ение	
			задани	
			й	

Овладение	воспитание	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и	Самост	
организаторскими	самостоятельности	игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры,	оятель	
умениями		осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке		
		мест проведения игры	выполн	
			ение	
			задани	
			й	
		Лыжная подготовка (лыжные гонки)		
Краткая	Воспитание к	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся	теория	18 ч
характеристика	знаниям как	отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при		
вида спорта	интеллектуальному	ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения		
Требования к	pecypcy			
технике безо-				
пасности				
Освоение техники	Воспитание	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно,	практи	
лыжных ходов	волевых качеств,	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	ка	
решительности		процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила		
		безопасности.		
Знания	Воспитание к	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья,	теория	•
	знаниям как	основных систем организма и для развития физических способностей. Соблю-		
интеллектуальному		дают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения		
pecypcy,		лыжных ходов и правила соревнований.		
	обеспечивающему			
	будущее человека			

		Упражнения общеразвивающей направленности		
Общефизическая	Воспитание	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической	Самост	3 ч
подготовка	положительных	подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий	оятель	
	качеств личности	физической культурой.	ное	
			выполн	
			ение	
			задани	
Баскетбол.	Развитие быстроты,	Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом,	Урок-	
Развитие быстроты,	силы,	составлять их содержание и планировать в системе занятий физической	игра	
силы,	выносливости,	культурой.		
выносливости,	координации			
координации	движений			
движений				
Футбол. Развитие	Развитие быстроты,	Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять	Урок-	
быстроты, силы,	силы,	их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	игра	
выносливости.	выносливости.			
		Русская лапта		
			1	5ч

Краткая	Воспитание к	Изучают историю игры «Русская лапта»	теория	
характеристика	знаниям как	Овладевают основными приёмами игры.		
вида спорта.	интеллектуальному			
	ресурсу, как			
	результату			
	учебного труда			

Овладение техники	Воспитание	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их Урок-			
удара битой	положительных	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	игра		
удара оптоп	качеств личности	Моделировать технику игровых действий и приемов.	m pu		
	качеств личности	плоделировать технику игровых деиствии и присмов.			
0	D	O	N		
Овладение техники	Воспитание чувства	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Урок-		
передачи и ловле	ответственности	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	игра		
мяча		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники			
		игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
Овладение техники	Воспитание	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Урок-		
метания малого	решительности и	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	игра		
мяча в цель и на	уверенности	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и			
дальность		действий, соблюдают правила безопасности			
Развитие	Развитие	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности,	практик		
скоростных,	скоростных,	используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых	a		
скоростно-силовых	скоростно-силовых	способностей			
способностей	способностей				
chocomocich					
Самостоятельные	воспитание	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в	Самосто		
занятия	самостоятель	самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической,	ятельное		
прикладной	ности	гактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за выполне			
физической		физической нагрузкой во время этих занятий	ние		
подготовкой			заданий		

Закрепление		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в	Урок-	
техники владения	Воспитание	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	игра	
мячом и развитие	инициативности	деятельности		
координационных				
способностей				
Закрепление		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в	Урок-	
техники пере-	Воспитание	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	игра	
мещений, владения	взаимопомощи	деятельности		
мячом и развитие				
координационных				
способностей				
Освоение тактики	Воспитание	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики	Урок-	
игры	сотрудничества в	игровых действий, соблюдают правила безопасности.		
	соревновательной	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в		
	деятельности	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой		
		деятельности		
		Футбол		
Краткая	Воспитание к	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных	теория	
характеристика	знаниям как футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают			
вида спорта	интеллектуальному	правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют		
Требования к	ресурсу, как	контрольные упражнения и тесты		
технике без-	результату			
опасности	учебного труда			

	ъ		* 7
Овладение	Воспитание	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Урок-
техникой пере-	положительных	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	игра
движений,	качеств личности	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	
остановок, пово-		действий, соблюдают правила безопасности	
ротов и стоек			
Освоение ударов по	Воспитание	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Урок-
мячу и остановок	положительных	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	игра
мяча	качеств личности	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила безопасности	
Овладение	Воспитание	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Урок-
техникой ударов по	положительных	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	игра
воротам	качеств личности	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	
-		действий, соблюдают правила безопасности	
Закрепление		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в	Урок-
техники владения	Воспитание	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	игра
мячом и развитие	взаимопомощи	деятельности	
координационных			
способностей			
Закрепление		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в	Урок-
техники пере-	Воспитание	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	игра
мещений, владения	инициативности	деятельности	•
мячом и развитие	,		
координационных			
способностей			
CHOCOUNUCICA			

Освоение тактики	Воспитание	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики	Урок-
игры	положительных	игровых действий, соблюдают правила безопасности.	игра
	качеств личности	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в	
		зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	
		деятельности	
Овладение игрой и		Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют	Урок-
комплексное	Воспитание	судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к	соревно
развитие	привычки к	сопернику и управлять своими эмоциями.	вание
психомоторных	самостоятельным	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,	
способностей занятиям ФУ		используют игру в футбол как средство активного отдыха	

Тематическое планирование

6 класс

Тема	Ключевые воспитательные задачи	Характеристика видов деятельности учащихся	Формы работы	Количество часов, отводимых на изучение темы
	Oc	сновы знаний		
История физической культуры. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Представление о развитии познавательной активности человека.	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	теория	4 часа

Подготовка к сдаче	Формирование	Выполняют тестовые	теория
норм ГТО	осознанных	упражнения для оценки	
-	потребностей в	уровня индивидуального	
	систематических	развития основных	
	занятиях физической	физических качеств, в	
	культурой	ознакомлении с нормативами	
		и требованиями комплекса	
		ГТО и подготовке к	
		выполнению нормативов	
		ГТО.	
Теоретические	Формирование у	Раскрывает деятельность по	теория
занятия,	учащихся к ведению	сохранению и укреплению	
направленные на	ЗОЖ	здоровья детей и	
популяризацию		рассматривается как условие	
ЗОЖ. Формирование		национальной безопасности и	
спортивного		развития общества. ЗОЖ-	
поведения.		характеризует понимание как	
		гармонического сочетания	
		физического, психического и	
		социального благополучия.	
Проведение	Воспитание	Раскрывают значение	Самостоятельное
самостоятельных	самостоятельности	нервной системы в управ-	выполнение заданий
занятий по		лении движениями и в	
коррекции осанки и		регуляции основными	
телосложения		системами организма.	
		Составляют личный план	
		физического самовоспитания.	
		Выполняют упражнения для	

		тренировки различных групп					
		мышц.					
Самонаблюдение и	Воспитание	Выполняют тесты на	практика				
самоконтроль	самоконтроля	приседания и пробу с за-					
		держкой дыхания.					
		Заполняют дневник					
		самоконтроля					
Первая помощь и	Воспитание	В парах с одноклассниками	Самостоятельное				
самопомощь во	взаимопомощи	тренируются в наложении	выполнение заданий				
время занятий фи-		повязок и жгутов.					
зической культурой							
и спортом							
Способы двигательной(физкультурной)деятельности (2ч)							
	Укрепление здоровья	Готовить места занятий в	Выполнение заданий				
Оздоровительные		условиях помещения и на	учителя				
формы в режиме		открытом воздухе, подбирать					
учебного дня и		одежду. Обувь в соответствии					
учебной недели		с погодными условиями.					
·		•					
	Физичес	кое совершенство (88ч)					
Легкая атлегика							
Беговые упражнения	Воспитание морально-	Демонстрируют вариативное	практика	21 ч			
	волевых качеств	выполнение беговых					
		упражнений.					
		Применяют беговые					

VITAGNETICITIES THE PORPUTATE	
упражнения для развития	
соответствующих физических	
качеств, выбирают	
индивидуальный режим	
физической нагрузки,	
контролируют её по частоте	
сердечных сокращений.	
Взаимодействуют со	
сверстниками в процессе	
совместного освоения	
беговых упражнений, со-	
блюдают правила	
безопасности	
Описывают технику	
выполнения беговых упраж-	
нений, осваивают её	
самостоятельно, выявляют и	
устраняют характерные	
ошибки в процессе освоения.	
Прыжковые Описывают технику Выполнение заданий под	
упражнения Укрепление здоровья выполнения прыжковых уп- контролем	
ражнений, осваивают её	
самостоятельно, выявляют и	
устраняют характерные	
ошибки в процессе освоения.	
Применяют прыжковые	
упражнения для развития	
соответствующих физических	

		способностей, выбирают		
		индивидуальный режим		
		физической нагрузки,		
		контролируют её по частоте		
		сердечных сокращений.		
		Взаимодействуют со		
		сверстниками в процессе		
		совместного освоения		
		прыжковых упражнений,		
		соблюдают правила		
		безопасности		
		правила безопасности		
Метание малого	Укрепление здоровья	Описывают технику	Указание ошибок и их	-
мяча		выполнения метательных	исправление	
		упражнений, осваивают её		
		самостоятельно, выявляют и		
		устраняют характерные		
		ошибки в процессе освоения.		
		Демонстрируют вариативное		
		выполнение метательных		
		упражнений.		
		Применяют метательные		
		упражнения для развития		
		соответствующих физических		
		способностей.		
		Взаимодействуют со		
		сверстниками в процессе		
		совместного освоения		

		U		
		метательных упражнений,		
		соблюдают правила		
		безопасности		
Развитие	Развитие выносливости	Применяют разученные	практика	
выносливости		упражнения для развития		
		выносливости		
Развитие скоростно-	Развитие скоростно-	Применяют разученные	Практика	
силовых	силовых способностей	упражнения для развития		
способностей		скоростно-силовых		
		способностей		
Развитие	Развитие скоростных	Применяют разученные	практика	
скоростных спо-	способностей	упражнения для развития		
собностей		скоростных способностей		
Знания о физической		Раскрывают значение	теория	
культуре	Воспитание к знаниям	легкоатлетических упраж-		
	как интеллектуальному	нений для укрепления		
	pecypcy,	здоровья и основных систем		
	обеспечивающему	организма и для развития		
	будущее человека.	физических способностей.		
		Соблюдают технику		
		безопасности. Осваивают		
		упражнения для организации		
		самостоятельных тренировок.		
	1			1

Проведение Воспитание привычки Раскрывают значение Самостоятельное	
самостоятельных к самостоятельным легкоатлетических упраж- выполнение заданий	
занятий прикладной занятиям физическими нений для укрепления	
физической упражнениями здоровья и основных систем	
подготовкой организма и для развития	
физических способностей.	
Соблюдают технику	
безопасности. Осваивают	
упражнения для организации	
самостоятельных тренировок.	
Овладение Воспитание чувства Выполняют контрольные Выполнение заданий на	
организаторскими ответственности упражнения и контрольные оценку	
умениями тесты по лёгкой атлетике.	
Составляют совместно с	
учителем простейшие	
комбинации упражнений,	
направленные на развитие	
соответствующих физических	
способностей. Измеряют	
результаты.	
Гимнастика с основами акробатики	
Краткая Воспитание к знаниям Изучают историю гимнастики теория 18 ч	I
характеристика вида как интеллектуальному и запоминают имена	
спорта ресурсу, выдающихся отечественных	
Требования к обеспечивающему спортсменов. Различают	
технике без- будущее человека. предназначение каждого из	
опасности видов гимнастики.	

	T		1	T
		Овладевают правилами		
		техники безопасности и		
		страховки во время занятий		
		физическими упражнениями		
Организующие	Воспитание норм	Различают строевые	теория	
команды и приёмы	коллективного	команды, чётко выполняют		
	взаимодействия	строевые приёмы		
Упражнения	Воспитание	Описывают технику	показ	
общеразвивающей	положительных качеств	общеразвивающих упражне-		
направленности (без	личности	ний. Составляют комбинации		
предметов		из числа разученных		
		упражнений		
Упражнения	Воспитание к здоровью,	Описывают технику	практика	
общеразвивающей	как активной жизни	общеразвивающих упражне-		
направленности (с	человека	ний с предметами.		
предметами)		Составляют комбинации из		
		числа разученных		
		упражнений		
Упражнения и	Воспитание смелости,	Описывают технику данных	практика	
комбинации на	уверенности	упражнений. Составляют		
гимнастических		гимнастические комбинации		
брусьях		из числа разученных		
		упражнений		
Опорные прыжки	Воспитание смелости,	Описывают технику данных	практика	
	уверенности	упражнений и составляют		
		гимнастические комбинации		
		из числа разученных		
		упражнений		
	•		•	•

Акробатические	Воспитание		Урок-соревнование
упражнения и	положительных качеств	Описывают технику	
комбинации	личности	акробатических упражнений.	
		Составляют акробатические	
		комбинации из числа	
		разученных упражнений	
Развитие	Развитие	Используют гимнастические	Практика
координационных	координационных	и акробатические упражнения	
способностей	способностей	для развития названных	
		координационных	
		способностей	
Развитие силовых	Развитие силовых	Используют данные	практика
способностей и	способностей и силовой	упражнения для развития	
силовой выносли-	выносливости	силовых способностей и	
вости		силовой выносливости	
Развитие скоростно-	Развитие скоростно-	Используют данные	практика
силовых	силовых способностей	упражнения для развития	
способностей		скоростно-силовых	
		способностей	
Развитие гибкости	Развитие гибкости	Используют данные	практика
		упражнения для развития	
		гибкости	

Знания о физической	Воспитание к знаниям	Раскрывают значение	теория
культуре	как интеллектуальному	гимнастических упражнений	
	pecypcy,	для сохранения правильной	
	обеспечивающему	осанки, развития физических	
	будущее человека.	способностей.	
		Оказывают страховку и	
		помощь во время занятий,	
		соблюдают технику	
		безопасности. Применяют	
		упражнения для организации	
		самостоятельных тренировок	
Проведение	Воспитание норм	Используют разученные	Самостоятельное
самостоятельных	коллективного	упражнения в самостоя-	выполнение
занятий прикладной	взаимодействия	тельных занятиях при	
физической		решении задач физической и	
подготовкой		технической подготовки.	
		Осуществляют самоконтроль	
		за физической нагрузкой во	
		время этих занятий	

Овладение	Воспитание	Составляют совместно с	практика	
организаторскими	самостоятельности	учителем простейшие		
умениями		комбинации упражнений,		
		направленные на развитие		
		соответствующих физических		
		способностей. Выполняют		
		обязанности командира		
		отделения. Оказывают		
		помощь в установке и уборке		
		снарядов. Соблюдают		
		правила соревнований		
Спортивные игры (18ч)				
Баскетбол				
Unarrag	Вознутомую и эмомутам	Изущим материи болготбо на	Тооруд	
Краткая	Воспитание к знаниям	Изучают историю баскетбола	теория	
характеристика вида	как интеллектуальному	и запоминают имена		
спорта	pecypcy	выдающихся отечественных		
Требования к		спортсменов — олимпийских		
технике без-		чемпионов.		
опасности		Овладевают основными		
		приёмами игры в баскетбол		
Овладение техникой	Воспитание волевых	Описывают технику	практика	
передвижений,	качеств	изучаемых игровых приёмов		
остановок, по-		и действий, осваивают их		
воротов и стоек		самостоятельно, выявляя и		
		устраняя типичные ошибки.		
		Взаимодействуют со		
		сверстниками в процессе		

	1	T		
		совместного освоения		
		техники игровых приёмов и		
		действий, соблюдают правила		
		безопасности		
Освоение ловли и	Воспитание	Описывают технику	Урок-игра	
передач мяча	нравственных и волевых	изучаемых игровых приёмов		
	качеств	и действий, осваивают их		
		самостоятельно, выявляя и		
		устраняя типичные ошибки.		
		Взаимодействуют со		
		сверстниками в процессе		
		совместного освоения		
		техники игровых приёмов и		
		действий.		
Освоение техники	Воспитание	Описывают технику	Урок-игра	
ведения мяча	нравственных и волевых	изучаемых игровых приёмов		
	качеств	и действий, осваивают их		
		самостоятельно, выявляя и		
		устраняя типичные ошибки.		
		Взаимодействуют со		
		сверстниками в процессе		
		совместного освоения		
		техники игровых приёмов и		
		действий, соблюдают правила		
		безопасности		

Овладение техникой	Воспитание	Описывают технику	Урок-игра
бросков мяча	нравственных и волевых	изучаемых игровых приёмов	
	качеств	и действий, осваивают их	
		самостоятельно, выявляя и	
		устраняя типичные ошибки.	
		Взаимодействуют со	
		сверстниками в процессе	
		совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Освоение		Описывают технику	Урок-игра
индивидуальной	Воспитание	изучаемых игровых приёмов	
техники защиты	нравственных и волевых	и действий, осваивают их	
	качеств	самостоятельно, выявляя и	
		устраняя типичные ошибки.	
		Взаимодействуют со	
		сверстниками в процессе	
		совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Закрепление	Воспитание	Моделируют технику	Урок-игра
техники владения	нравственных и волевых	освоенных игровых действий	
мячом и развитие	качеств	и приёмов, варьируют её в	
координационных		зависимости от ситуаций и	
способностей		условий, возникающих в про-	
		цессе игровой деятельности	

Закрепление	Воспитание	Моделируют технику	Урок-игра
техники пере-	нравственных и волевых	освоенных игровых действий	
мещений, владения	качеств	и приёмов, варьируют её в	
мячом и развитие		зависимости от ситуаций и	
координационных		условий.	
споб			
Освоение тактики	Воспитание	Взаимодействуют со	Урок- игра
игры	нравственных и волевых	сверстниками в процессе	
	качеств	совместного освоения	
		тактики игровых действий,	
		соблюдают правила	
		безопасности.	
		Моделируют тактику	
		освоенных игровых действий,	
		варьируют её в зависимости	
		от ситуаций и условий,	
		возникающих в процессе	
		игровой деятельности	
Овладение игрой и	Воспитание	Организуют совместные	Урок-игра
комплексное	нравственных и волевых	занятия баскетболом со	
развитие	качеств	сверстниками, осуществляют	
психомоторных		судейство игры. Выполняют	
способностей		правила игры, уважительно	
		относятся к сопернику и	
		управляют своими эмоциями.	
		Применяют правила подбора	
		одежды для занятий на	
		открытом воздухе,	

		используют игру в баскетбол	
		как средство активного	
		отдыха	
		Волейбол	
Краткая	Воспитание к знаниям	Изучают историю волейбола	теория
характеристика вида	как интеллектуальному	и запоминают имена	
спорта.	ресурсу	выдающихся отечественных	
		волейболистов —	
		олимпийских чемпионов.	
		Овладевают основными	
		приёмами игры в волейбол	
Овладение техникой	Воспитание	Описывают технику	Урок-игра
передвижений,	нравственных и волевых	изучаемых игровых приёмов	
остановок, по-	качеств	и действий, осваивают их	
воротов и стоек		самостоятельно, выявляя и	
		устраняя типичные ошибки.	
		Взаимодействуют со	
		сверстниками в процессе	
		совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Освоение техники	Воспитание	Описывают технику	Урок-игра
приёма и передач	нравственных и волевых	изучаемых игровых приёмов	
мяча	качеств	и действий, осваивают их	
		самостоятельно, выявляя и	
		устраняя типичные ошибки.	
		Взаимодействуют со	

	T	T	T	1
		сверстниками в процессе		
		совместного освоения		
		техники игровых приёмов и		
		действий, соблюдают правила		
		безопасности		
Овладение игрой и	Воспитание	Организуют совместные	Урок-игра	
комплексное	нравственных и волевых	занятия волейболом со		
развитие психо-	качеств	сверстниками, осуществляют		
моторных		судейство игры. Выполняют		
способностей		правила игры, учатся		
		уважительно относиться к		
		сопернику и управлять		
		своими эмоциями.		
		Применяют правила подбора		
		одежды для занятий на		
		открытом воздухе,		
		используют игру в волейбол		
		как средство активного		
		отдыха		
Развитие	Воспитание	Используют игровые	Урок-игра	
координационных	нравственных и волевых	упражнения для развития		
способностей (ориен-	качеств	названных координационных		
тирование в		способностей		
пространстве,				
быстрота реакций и				
перестроение				

двигательных				
действий,				
дифференцирование				
силовых, простран-				
ственных и				
временных па-				
раметров движений,				
способностей к				
согласованию				
движений и ритму)				
Развитие	Развитие выносливости	Определяют степень	практика	
выносливости		утомления организма во		
		время игровой деятельности,		
		используют игровые действия		
		для развития выносливости		
Развитие	Развитие скоростных и	Определяют степень	практика	
скоростных и	скоростно-силовых	утомления организма во		
скоростно-силовых	способностей	время игровой деятельности,		
способностей		используют игровые действия		
		для развития скоростных и		
		скоростно-силовых		
		способностей		
Освоение техники	Воспитание	Описывают технику	Урок-игра	
нижней прямой	нравственных и волевых	изучаемых игровых приёмов		
подачи	качеств	и действий, осваивают их		
		самостоятельно, выявляя и		
		устраняя типичные ошибки.		
		Взаимодействуют со		

		сверстниками в процессе	
		совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Освоение техники	Воспитание	Описывают технику	Урок-игра
прямого	нравственных и волевых	изучаемых игровых приёмов	
нападающего удара	качеств	и действий, осваивают их	
		самостоятельно, выявляя и	
		устраняя типичные ошибки.	
		Взаимодействуют со	
		сверстниками в процессе	
		совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий.	
Закрепление	Воспитание	Моделируют технику	Урок-игра
техники владения	нравственных и волевых	освоенных игровых действий	
мячом и развитие	качеств	и приёмов, варьируют её в	
координационных		зависимости от ситуаций и	
способностей		условий, возникающих в про-	
		цессе игровой деятельности	
Закрепление	Воспитание	Моделируют технику	Урок-игра
техники пере-	нравственных и волевых	освоенных игровых действий	
мещений, владения	качеств	и приёмов, варьируют её в	
мячом и развитие		зависимости от ситуаций и	
координационных		условий, возникающих в про-	
способностей		цессе игровой деятельности	

Освоение тактики	Воспитание	Взаимодействуют со	Урок-игра	
игры	нравственных и волевых	сверстниками в процессе		
	качеств	совместного освоения		
		тактики игровых действий,		
		соблюдают правила		
		безопасности.		
		Моделируют тактику		
		освоенных игровых действий,		
		варьируют её в зависимости		
		от ситуаций и условий,		
		возникающих в процессе		
		игровой деятельности		
Знания о спортивной	Воспитание к знаниям	Овладевают терминологией,	теория	
игре	как интеллектуальному	относящейся к избранной		
	pecypcy	спортивной игре.		
		Характеризуют технику и		
		тактику выполнения		
		соответствующих игровых		
		двигательных действий.		
		Руководствуются правилами		
		техники безопасности.		
		Объясняют правила и основы		
		организации игры		
Самостоятельные	Воспитание норм	Используют разученные	Самостоятельное	
занятия прикладной	коллективного	упражнения, подвижные игры	выполнение заданий	
физической	взаимодействия	и игровые задания в		
подготовкой		самостоятельных занятиях		
		при решении задач		

		физической, технической,		
		тактической и спортивной		
		подготовки. Осуществляют		
		самоконтроль за физической		
		нагрузкой во время этих		
		занятий		
Овладение	Воспитание	Организуют со сверстниками	Самостоятельное	
организаторскими	самостоятельности	совместные занятия по	выполнение заданий	
умениями		подвижным играм и игровым		
		упражнениям, приближённым		
		к содержанию разучиваемой		
		игры, осуществляют помощь		
		в судействе, комплектовании		
		команды, подготовке мест		
		проведения игры		
	Лы	жная подготовка (лыжные гон	іки)	
Краткая	Воспитание к знаниям	Изучают историю лыжного	теория	18ч
характеристика вида	как интеллектуальному	спорта и запоминают имена	Теория	101
спорта	pecypcy	выдающихся отечественных		
Требования к	pecypey	лыжников. Соблюдают		
технике безо-		правила, чтобы избежать		
пасности		травм при ходьбе на лыжах.		
indenocial		Выполняют контрольные уп-		
		ражнения		
		P		

Освоение техники	Воспитание волевых	Описывают технику	практика	
лыжных ходов	качеств, решительности	изучаемых лыжных ходов,		
		осваивают их		
		самостоятельно, выявляя и		
		устраняя типичные ошибки.		
		Взаимодействуют со		
		сверстниками в процессе		
		совместного освоения		
		техники лыжных ходов,		
		соблюдают правила бе-		
		зопасности.		
		Моделируют технику		
		освоенных лыжных ходов,		
		варьируют её в зависимости		
		от ситуаций и условий,		
		возникающих в процессе		
		прохождения дистанций		
Знания	Воспитание к знаниям	Раскрывают значение зимних	теория	
	как интеллектуальному	видов спорта для укрепления		
	ресурсу	здоровья, основных систем		
		организма и для развития		
		физических способностей.		
		Соблюдают технику		
		безопасности. Раскрывают		
		понятие техники выполнения		
		лыжных ходов и правила со-		
		ревнований. Используют		
		разученные упражнения в		

A SIMOITIN		культурой.		
координации движений		содержание и планировать в системе занятий физической		
выносливости,	координации движений	баскетболом, составлять их		
быстроты, силы,	силы, выносливости,	самостоятельные занятия		
	Развитие быстроты,	Организовывать и проводить	Урок- игра	
Баскетбол. Развитие	Deapyrous Experiency	культурой.	Vacat vone	
		занятий физической		
		планировать в системе		
		составлять их содержание и		
	личности	физической подготовкой,		
подготовка	положительных качеств	самостоятельные занятия	выполнение заданий	
Общефизическая	Воспитание	Организовывать и проводить	Самостоятельное	3 ч
		ния общеразвивающей направ	,	
		обморожениях и травмах		
		оказания помощи при		
		занятий. Применяют правила		
		нагрузкой во время этих		
		самоконтроль за физической		
		подготовки. Осуществляют		
		физической и технической		
		при решении задач		
		самостоятельных занятиях		

Футбол. Развитие	Развитие быстроты,	Организовывать и проводить	Урок- игра	
быстроты, силы,	силы, выносливости.	самостоятельные занятия		
выносливости.		футболом, составлять их		
		содержание и планировать в		
		системе занятий физической		
		культурой.		

		Футбол		
Краткая	Воспитание к знаниям	Изучают историю футбола и	теория	
характеристика вида	как интеллектуальному	запоминают имена		
спорта	ресурсу	выдающихся отечественных		
Требования к		футболистов. Овладевают		
технике без-		основными приёмами игры в		
опасности		футбол. Соблюдают правила,		
		чтобы избежать травм при		
		занятиях футболом.		
		Выполняют контрольные уп-		
		ражнения и тесты		
Овладение техникой	Воспитание	Описывают технику	Урок-игра	
передвижений,	положительных качеств	изучаемых игровых приёмов и		
остановок, пово-	личности.	действий, осваивают их		
ротов и стоек		самостоятельно, выявляя и		
		устраняя типичные ошибки.		
		Взаимодействуют со		
		сверстниками в процессе		
		совместного освоения техники		

		игровых приёмов и действий,		
		соблюдают правила		
		безопасности		
Освоение ударов по	Воспитание чувства	Описывают технику	Урок-игра	
мячу и остановок	ответственности	изучаемых игровых приёмов и		
мяча		действий, осваивают их		
		самостоятельно, выявляя и		
		устраняя типичные ошибки.		
		Взаимодействуют со		
		сверстниками в процессе		
		совместного освоения техники		
		игровых приёмов и действий,		
		соблюдают правила		
		безопасности		
Овладение техникой	Воспитание	Описывают технику	Урок-игра	
ударов по воротам	решительности и	изучаемых игровых приёмов и		
	уверенности	действий, осваивают их		
		самостоятельно, выявляя и		
		устраняя типичные ошибки.		
		Взаимодействуют со		
		сверстниками в процессе		
		совместного освоения техники		
		игровых приёмов и действий,		
		соблюдают правила		
		безопасности		

Закрепление	Воспитание	Моделируют технику	Урок- игра	
техники владения	взаимопомощи	освоенных игровых действий		
мячом и развитие		и приёмов, варьируют её в		
координационных		зависимости от ситуаций и		
способностей		условий, возникающих в про-		
		цессе игровой деятельности		
Закрепление	Воспитание	Моделируют технику	Урок-игра	
техники пере-	взаимопомощи	освоенных игровых действий		
мещений, владения		и приёмов, варьируют её в		
мячом и развитие		зависимости от ситуаций и		
координационных		условий, возникающих в про-		
способностей		цессе игровой деятельности		
Освоение тактики	Воспитание	Взаимодействуют со	Урок-игра	
игры	сотрудничества в	сверстниками в процессе		
	соревновательной	совместного освоения тактики		
	деятельности	игровых действий, соблюдают		
		правила безопасности.		
		Моделируют тактику		
		освоенных игровых действий,		
		варьируют её в зависимости от		
		ситуаций и условий,		
		возникающих в процессе игро-		
		вой деятельности		
Овладение игрой и		Организуют совместные		
комплексное		занятия футболом со		
развитие		сверстниками, осуществляют		
психомоторных		судейство игры. Выполняют		
способностей		правила игры, учатся		

	уважительно относиться к	
	сопернику и управлять своими	
	эмоциями.	
	Применяют правила подбора	
	одежды для занятий на	
	открытом воздухе, используют	
	игру в футбол как средство	
	активного отдыха	
1		

Тематическое планирование 7 класс

Тема	Ключевые воспитательные задачи	Характеристика видов деятельности учащихся	Формы работы	Количество часов, отводимых на изучение темы
		Основы знаний		
Характеристика видов	Воспитание привычки к	Анализируют положения	теория	4ч
спорта, входящих в	самостоятельным занятиям	Федерального закона «О		
программу	физическими упражнениями,	физической культуре и спорте»		
Олимпийских игр.	избранными видами спорта в			
Физическая культура в	свободное время.			
современном обществе				
Подготовка к сдаче	Формирование осознанных	Выполняют тестовые	теория	
норм ГТО	потребностей в	упражнения для оценки уровня		
	систематических занятиях	индивидуального развития		
	физической культурой	основных физических качеств,		
		в ознакомлении с нормативами		
		и требованиями комплекса ГТО		
		и подготовке к выполнеию		
		нормативов ГТО.		

Теоретические занятия,	Формирование у учащихся к	Раскрывает деятельность по	теория
направленные на	ведению ЗОЖ.	сохранению и укреплению	
популяризацию ЗОЖ.		здоровья детей и	
Формирование		рассматривается как условие	
спортивного поведения.		национальной безопасности и	
		развития общества. ЗОЖ-	
		характеризует понимание как	
		гармонического сочетания	
		физического, психического и	
		социального благополучия.	
Проведение	Воспитание	Осмысливают, как занятия	Самостоятель
самостоятельных	самостоятельности	физическими упражнениями	ное
занятий по коррекции		оказывают благотворное	выполнение
осанки и телосложения		влияние на работу и развитие	заданий
		всех систем организма, на его	
		рост и развитие	
Самонаблюдение и	Воспитание самоконтроля	Заполняют дневник	практика
самоконтроль		самоконтроля	
Первая помощь и	Воспитание взаимопомощи	В парах с одноклассниками	Самостоятель
самопомощь во время		тренируются в наложении	ное
занятий физической		повязок и жгутов, переноске	выполнение
культурой и спортом		пострадавших	заданий
	Cracky rowant we (1		
	Способы двигательной (физн	культурнои) деятельности	

Воспитание морально- волевых качеств Условить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду. Обурь в соответствии с погодными условиями. Самостоятельн ое выполнение заданий Самостоятельности их выполнения и дозировку. Самостоятельность Самостоятельных занятий, определять последовательность Самостоятельных занятий, определять последовательность Самостоятельных занятий физической культурой Самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством. Самостоятельность Самостоятельнос					
Выбор упражнений и самостоятельности Выбор упражнений и самостоятельности индивидуальных комплексов утренней зарядки. Онзкультинауз. Планирование занятий физической культурой ответственности Ответственно	Подготовка к занятиям	Воспитание морально-	Готовить места занятий в	теория	2 ч
Выбор упражнений и составление самостоятельности для физкультурно- оздоровительных занятий, отределять последовательность их выполнения и дозировку. Планирование занятий физической культурой ответственности отбирать физические упражнений самостоятельности отбирать физические упражнения самостоятельных занятий физический подготовкой, отбирать физический качеством. Физическое совершенствование (88ч) Прикладно- ориентированная деятельность Прикладно- ориентированная физической подготовкой подготовкой подготовкой оставлять и проводить самостоятельные занятия ое выполнение заданий ое выполнение заданий ответственности отбирать физической подготовкой ое выполнение заданий	физической культурой	волевых качеств	условиях помещения и на		
Выбор упражнений и составление самостоятельности для физкультурно- оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Иланирование занятий физической культурой ответственности самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физическим качеством. Прикладно - ориентированная физическая подготовка из делем в самостоятельности самостоятельных занятия физической подготовкой, отбирать физическим качеством. Прикладно - ориентированная физическая подготовка подготовкой подготовкой, составлять их проводить самостоятельных занятия прикладной физической подготовкой самостоятельных занятия проводить самостоятельных занятия проводить самостоятельных занятия прикладной физической подготовкой, составлять их			открытом воздухе, подбирать		
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Физкультивуз. Планирование занятий физической культурой отбетственности отбетственности отбетственности отбетственности отбетственности отбетственности отбетственности отбетствование (88ч) Прикладно отрентированная физическая подготовка об выполнение заданий определять последовательность их выполнения и дозировку. Составлять планы ответственности отбетственности отбетственности отбетственности отбетственности отбетствение упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством. Организовывать и проводить ое выполнение заданий об выполнение заданий			одежду. Обувь в соответствии с		
самостоятельности для физкультурно- оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Оизкультиминуток, физкультинуз. Планирование занятий физической культурой ответственности ответственности ответственности ответственности физической подготовкой , отбирать физический качеством. Организовывать и проводить ориентированная физической подготовкой самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их Организовывать и проводить ое выполнение заданий Осмостоятельн заданий Организовывать и проводить ое выполнение заданий Осмостоятельн ое выполнение заданий			погодными условиями.		
индивидуальных комплексов утренней зарядки. оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. заданий Физкультминуток, физкультиауз. Воспитание чувства ответственности Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством. теория Физическое совершенствование (88ч) Прикладно-ориентированная деятельность Самостоятельность ориентированная деятельность Самостоятельн ое выполнение заданий Прикладно - ориентированная физическая подготовка Воспитание самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их Самостоятельн ое выполнение заданий 2 ч	Выбор упражнений и	Воспитание	Отбирать состав упражнений	Самостоятельн	
комплексов утренней зарядки. Физкультминуток, физкультпауз. Планирование занятий физической культурой ответственности самостоятельных занятий физическим качеством. Физическое совершенствование (88ч) Прикладно - ориентированная физическая подготовка Физическая подготовка Прикладно гом самостоятельных занятий самостоятельность Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой составлять их Самостоятельные занятия ое выполнение заданий	составление	самостоятельности	для физкультурно-	ое выполнение	
зарядки. Физкультминуток, физкультиауз. Воспитание чувства ответственности Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой , отбирать физические упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством. теория Физическое совершенствование (88ч) Прикладно-ориентированная деятельность Прикладно - ориентированная физическая подготовка Воспитание самостоятельности Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их Самостоятельн ое выполнение заданий	индивидуальных		оздоровительных занятий,	заданий	
Физкультминуток, физкультпауз. Воспитание чувства ответственности Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством. теория Физическое совершенствование (88ч) Прикладно - ориентированная физическая подготовка Воспитание самостоятельности Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их Самостоятельн ое выполнение заданий 2 ч	комплексов утренней		определять последовательность		
физкультпауз. Воспитание чувства физической культурой ответственности Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой , отбирать физические упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством. теория Физическое совершенствование (88ч) Прикладно-ориентированная деятельность Прикладно - ориентированная физическая подготовка Воспитание самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их Самостоятельн ое выполнение заданий	зарядки.		их выполнения и дозировку.		
Планирование занятий физической культурой ответственности самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством. — Физическое совершенствование (88ч) Прикладно-ориентированная деятельность Воспитание ориентированная деятельность Воспитание самостоятельности самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их	Физкультминуток,				
физической культурой ответственности самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством. ———————————————————————————————————	физкультпауз.				
физической подготовкой , отбирать физические упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством. Трикладно - Воспитание самостоятельности Воспитание самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической заданий	Планирование занятий	Воспитание чувства	Составлять планы	теория	
отбирать физические упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством. —	физической культурой	ответственности	самостоятельных занятий		
упражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством. Физическое совершенствование (88ч) Прикладно-ориентированная деятельность Воспитание самостоятельности ориентированная осамостоятельности прикладной физической подготовкой, составлять их рупражнения в соответствии с развиваемым физическим качеством. Самостоятельность 2 ч осамостоятельные занятия осамостоятельные занатия занатия осамостоятельные занатия			физической подготовкой,		
развиваемым физическим качеством. Физическое совершенствование (88ч) Прикладно-ориентированная деятельность Воспитание самостоятельности самостоятельные занятия ое выполнение прикладной физической подготовкой, составлять их			отбирать физические		
Тачеством. Та			упражнения в соответствии с		
Прикладно - ориентированная деятельность Воспитание самостоятельности Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их Самостоятельн ое выполнение заданий 2 ч			развиваемым физическим		
Прикладно - Организовывать и проводить ориентированная деятельность Воспитание ориентированная самостоятельности самостоятельные занятия ое выполнение прикладной физической подготовкой, составлять их Прикладно - Организовывать и проводить самостоятельн ое выполнение занятия подготовкой, составлять их			качеством.		
Прикладно - Воспитание Организовывать и проводить ориентированная самостоятельности самостоятельные занятия ое выполнение прикладной физической подготовкой, составлять их		Физическое с	овершенствование (88ч)		
ориентированная самостоятельности самостоятельные занятия ое выполнение прикладной физической заданий подготовкой, составлять их		Прикладно-ор	иентированная деятельность		
физическая подготовка прикладной физической подготовкой, составлять их	Прикладно -	Воспитание	Организовывать и проводить	Самостоятельн	2 ч
подготовкой, составлять их	ориентированная	самостоятельности	самостоятельные занятия	ое выполнение	
	физическая подготовка		прикладной физической	заданий	
содержание и планировать в			подготовкой, составлять их		
			содержание и планировать в		
системе занятий физической			системе занятий физической		

		культурой.		
		Владеть вариативным		
		выполнением прикладных		
		упражнений, перестраивать их		
		технику в зависимости от		
		возникающих задач и		
		изменяющихся условий.		
		Применять прикладные		
		упражнения для развития		
		физических качеств,		
		контролировать физическую		
		нагрузку по ЧСС.		
		Преодолевать трудности и		
		проявлять волевые качества		
		личности при выполнение		
		прикладных упражнений.		
		Легкая атлетика		
Беговые упражнения	Воспитание морально-	Изучают историю лёгкой	практика	21ч
	волевых качеств	атлетики и запоминают имена		
		выдающихся отечественных		
		спортсменов. Демонстрируют		
		вариативное выполнение бего-		
		вых упражнений.		
		Применяют беговые		
		упражнения для развития		
		соответствующих физических		
		качеств, выбирают		
		индивидуальный режим		

		физической нагрузки,	
		контролируют её по частоте	
		сердечных сокращений.	
		Взаимодействуют со	
		сверстниками в процессе	
		совместного освоения беговых	
		упражнений, соблюдают	
		правила безопасности	
Прыжковые		Описывают технику практика	
упражнения	Укрепление здоровья	выполнения прыжковых уп-	
		ражнений, осваивают её	
		самостоятельно, выявляют и	
		устраняют характерные ошибки	
		в процессе освоения.	
		Применяют прыжковые	
		упражнения для развития	
		соответствующих физических	
		способностей, выбирают	
		индивидуальный режим	
		физической нагрузки,	
		контролируют её по частоте	
		сердечных сокращений.	
		Взаимодействуют со	
		сверстниками в процессе	
		совместного освоения	
		прыжковых упражнений,	
		соблюдают правила	
		безопасности	
·			•

Метание малого мяча	Укрепление здоровья	Демонстрируют вариативное	практика
		выполнение метательных	
		упражнений.	
		Применяют метательные	
		упражнения для развития	
		соответствующих физических	
		способностей.	
		Взаимодействуют со	
		сверстниками в процессе	
		совместного освоения	
		метательных упражнений,	
		соблюдают правила	
		безопасности	
Развитие выносливости	Развитие выносливости	Применяют разученные	Практика
		упражнения для развития	
		выносливости	
Развитие скоростно-	Развитие скоростно-силовых	Применяют разученные	Практика
силовых способностей	способностей	упражнения для развития	
		скоростно-силовых	
		способностей	
Развитие скоростных	Развитие скоростных спо-	Применяют разученные	практика
способностей	собностей	упражнения для развития	
		скоростных способностей	
Знания о физической	Воспитание к знаниям как	Соблюдают технику	теория
культуре	интеллектуальному ресурсу,	безопасности. Осваивают	
	обеспечивающему будущее	упражнения для организации	
	человека.	самостоятельных тренировок.	

		Раскрывают понятие техники	
		выполнения легкоатлетических	
		упражнений и правила	
		1	
	7	соревнований	
Проведение самостоя-	Воспитание привычки к	Соблюдают технику безопасно-	Самостоятель
тельных занятий	самостоятельным заданиям	сти. Осваивают упражнения для	ное
прикладной физической	физическими упражнениями	организации самостоятельных	выполнение
подготовкой		тренировок. Раскрывают по-	заданий
		нятие техники выполнения	
		легкоатлетических упражнений	
		и правила соревнований	
Овладение организатор-	Воспитание чувства	Используют разученные	Выполнение
скими умениями	ответственности	упражнения в самостоятельных	заданий на
		занятиях при решении задач	оценку
		физической и технической	
		подготовки. Осуществляют	
		самоконтроль за физической	
		нагрузкой во время этих	
		занятий.	
		Выполняют контрольные	
		упражнения и контрольные	
		тесты по лёгкой	
		атлетике.Измеряют результаты,	
		помогают их оценивать и	
		проводить соревнования.	
		Оказывают помощь в	
		подготовке мест проведения	
		занятий.	
		1	

	Гимнастика с ост	новами акробатики (18ч)	
Краткая	Воспитание к знаниям как	Изучают историю гимнастики и	теория
характеристика вида	интеллектуальному ресурсу,	запоминают имена выдающихся	
спорта	обеспечивающему будущее	отечественных спортсменов.	
Требования к технике	человека.	Различают предназначение	
безопасности		каждого из видов гимнастики.	
		Овладевают правилами техники	
		безопасности и страховки во	
		время занятий физическими	
		упражнениями	
Организующие	Воспитание норм	Различают строевые команды,	теория
команды и приёмы	коллективного	чётко выполняют строевые	
	взаимодействия	приёмы	
Упражнения	Воспитание положительных	Описывают технику	показ
общеразвивающей	качеств личности	общеразвивающих упражнений.	
направленности (без		Составляют комбинации из	
предметов		числа разученных упражнений	
Упражнения	Воспитание к здоровью, как	Описывают технику	практика
общеразвивающей	активной жизни человека.	общеразвивающих упражнений	
направленности (с		с предметами.	
предметами)		Составляют комбинации из	
		числа разученных упражнений	
Упражнения и	Воспитание смелости,	Описывают технику данных	практика
комбинации на	уверенности	упражнений. Составляют	
гимнастических брусьях		гимнастические комбинации из	
		числа разученных упражнений	

Опорные прыжки	Воспитание смелости, уверенности	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	практика
Акробатические	Воспитание положительных		Урок-
упражнения и	качеств личности	Описывают технику	соревнование
комбинации		акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
Развитие координационных способностей	Развитие координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	Практика
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Практика
Развитие скоростно- силовых способностей	Развитие скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Практика
Развитие гибкости	Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости	Практика

Знания о физической	Воспитание к знаниям как	Раскрывают значение	теория
культуре	интеллектуальному ресурсу,	гимнастических упражнений	
	обеспечивающему будущее	для сохранения правильной	
	человека.	осанки, развития физических	
		способностей.	
		Оказывают страховку и помощь	
		во время занятий, соблюдают	
		технику безопасности.	
		Применяют упражнения для	
		организации самостоятельных	
		тренировок	
Проведение	Воспитание норм	Используют разученные	
самостоятельных	коллективного	упражнения в самостоятельных	Самостоятель
занятий прикладной	взаимодействия	занятиях при решении задач	ное
физической		физической и технической	выполнение
подготовкой		подготовки. Осуществляют	
		самоконтроль за физической	
		нагрузкой во время этих занятий	
Овладение	Воспитание	Составляют совместно с	практика
организаторскими	самостоятельности	учителем простейшие	
умениями		комбинации упражнений,	
		направленные на развитие	
		соответствующих физических	
		способностей. Выполняют	
		обязанности командира отделе-	
		ния. Оказывают помощь в	
		установке и уборке снарядов.	

		Спортивные игры (18ч)	
		Баскетбол	
Краткая	Воспитание к знаниям как	Изучают историю баскетбола и	теория
характеристика	интеллектуальному ресурсу	запоминают имена выдающихся	_
вида спорта		отечественных спортсменов —	
Требования к		олимпийских чемпионов.	
технике без		Овладевают основными приёмами	
Опасности		игры в баскетбол	
Овладение	Воспитание волевых качеств	Описывают технику изучаемых	практика
техникой пере-		игровых приёмов и действий,	
движений,		осваивают их самостоятельно, выяв-	
остановок, по-		ляя и устраняя типичные ошибки.	
воротов и стоек		Взаимодействуют со сверстниками в	
		процессе совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности.	
Освоение ловли и	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра
передач мяча	волевых качеств	игровых приёмов и действий,	
		осваивают их самостоятельно, выяв-	
		ляя и устраняя типичные ошибки.	
		Взаимодействуют со сверстниками в	
		процессе совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	

Освоение техники	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра
ведения мяча	волевых качеств	игровых приёмов и действий,	
		осваивают их самостоятельно,	
		выявляя и устраняя типичные	
		ошибки.	
		Взаимодействуют со сверстниками в	
		процессе совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Овладение	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра
техникой бросков	волевых качеств	игровых приёмов и действий,	
мяча		осваивают их самостоятельно, выяв-	
		ляя и устраняя типичные ошибки.	
		Взаимодействуют со сверстниками в	
		процессе совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Освоение	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра
индивидуальной	волевых качеств	игровых приёмов и действий,	
техники защиты		осваивают их самостоятельно, выяв-	
		ляя и устраняя типичные ошибки.	
		Взаимодействуют со сверстниками в	
		процессе совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	

Эстан долго	Роспитание ипоретрании и	Моделируют технику освоенных	Vnov upno
Закрепление	Воспитание нравственных и		Урок-игра
техники владения	волевых качеств	игровых действий и приёмов,	
мячом и развитие		варьируют её в зависимости от	
координационных		ситуаций и условий, возникающих в	
способностей		процессе игровой деятельности	
Закрепление	Воспитание нравственных и	Моделируют технику освоенных	Урок-игра
техники пере-	волевых качеств	игровых действий и приёмов,	
мещений,		варьируют её в зависимости от	
владения мячом и		ситуаций и условий, возникающих в	
развитие		процессе игровой деятельности	
координационных			
способностей			
Освоение тактики	Воспитание нравственных и	Взаимодействуют со сверстниками в	Урок-игра
игры	волевых качеств	процессе совместного освоения	
		тактики игровых действий,	
		соблюдают правила безопасности.	
		Моделируют тактику освоенных	
		игровых действий, варьируют её в	
		зависимости от ситуаций и условий,	
		возникающих в процессе игровой	
		деятельности	
Овладение игрой	Воспитание нравственных и	Организуют совместные занятия	Урок-игра
и комплексное	волевых качеств	баскетболом со сверстниками,	
развитие		осуществляют судейство игры.	
психомоторных		Выполняют правила игры,	
способностей		уважительно относятся к сопернику	
		и управляют своими эмоциями.	
		Применяют правила подбора одежды	

		для занятий на открытом воздухе,		
		используют игру в баскетбол как		
		средство активного отдыха.		
	<u> </u>	Волейбол		
Краткая	Воспитание к знаниям как	Изучают историю волейбола и	теория	
характеристика	интеллектуальному ресурсу	запоминают имена выдающихся	Геория	
вида спорта.	initesistenty asibiliting pecypey	отечественных волейболистов —		
вида спорта.		олимпийских чемпионов.		
		Овладевают основными приёмами		
		игры в волейбол		
Овладение	Do ayyyrayyya waanamaayyy yy y	-	TTA OVATEVANO	
* *	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	практика	
техникой пере-	волевых качеств	игровых приёмов и действий,		
движений,		осваивают их самостоятельно, выяв-		
остановок, по-		ляя и устраняя типичные ошибки.		
воротов и стоек		Взаимодействуют со сверстниками в		
		процессе совместного освоения		
		техники игровых приёмов и		
		действий, соблюдают правила		
		безопасности		
Освоение техники	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	практика	
приёма и передач	волевых качеств	игровых приёмов и действий,		
мяча		осваивают их самостоятельно, выяв-		
		ляя и устраняя типичные ошибки.		
		Взаимодействуют со сверстниками в		
		процессе совместного освоения		
		техники игровых приёмов и		
		действий, соблюдают правила		
		безопасности		

Овладение игрой и комплексное Воспитание нравственных и волевых качеств Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, практика	
и комплексное волевых качеств волейболом со сверстниками	
развитие психо- осуществляют судейство игры.	
моторных Выполняют правила игры, учатся	
способностей уважительно относиться к сопернику	
и управлять своими эмоциями.	
Применяют правила подбора одежды	
для занятий на открытом воздухе,	
используют игру в волейбол как	
средство активного отдыха	
Освоение техники Воспитание нравственных и Описывают технику изучаемых практика	
нижней прямой волевых качеств игровых приёмов и действий,	
подачи осваивают их самостоятельно, выяв-	
ляя и устраняя типичные ошибки.	
Взаимодействуют со сверстниками в	
процессе совместного освоения	
техники игровых приёмов и	
действий, соблюдают правила	
безопасности	
Закрепление Воспитание нравственных и Моделируют технику освоенных практика	
техники пере- волевых качеств игровых действий и приёмов,	
мещений, варьируют её в зависимости от	
владения мячом и ситуаций и условий, возникающих в	
развитие процессе игровой деятельности	
координационных	
способностей	

Овладение	Воспитание самостоятельности	Организуют со сверстниками	Самостоятель
организаторски-		совместные занятия по подвижным	ное
ми умениями		играм и игровым упражнениям,	выполннение
ми умениями		приближённым к содержанию	
			упражнений
		разучиваемой игры, осуществляют	
		помощь в судействе, комп-	
		лектовании команды, подготовке	
		мест проведения игры	
Краткая	Воспитание положительных	Изучают историю волейбола и	теория
характеристика	качеств личности	запоминают имена выдающихся	
вида спорта.		отечественных волейболистов —	
		олимпийских чемпионов.	
		Овладевают основными приёмами	
		игры в волейбол	
Овладение	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра
техникой пере-	волевых качеств	игровых приёмов и действий,	
движений,		осваивают их самостоятельно, выяв-	
остановок, по-		ляя и устраняя типичные ошибки.	
воротов и стоек		Взаимодействуют со сверстниками в	
		процессе совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Освоение техники	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра
приёма и передач	волевых качеств	игровых приёмов и действий,	
мяча		осваивают их самостоятельно, выяв-	
		ляя и устраняя типичные ошибки.	
		Взаимодействуют со сверстниками в	

		процессе совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Овладение игрой	Воспитание нравственных и	Организуют совместные занятия	Урок-игра
и комплексное	волевых качеств	волейболом со сверстниками,	
развитие психо-		осуществляют судейство игры.	
моторных		Выполняют правила игры, учатся	
способностей		уважительно относиться к сопернику	
		и управлять своими эмоциями.	
		Применяют правила подбора одежды	
		для занятий на открытом воздухе,	
		используют игру в волейбол как	
		средство активного отдыха	
Освоение техники	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра
нижней прямой	волевых качеств	игровых приёмов и действий,	
подачи		осваивают их самостоятельно, выяв-	
		ляя и устраняя типичные ошибки.	
		Взаимодействуют со сверстниками в	
		процессе совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Закрепление	Воспитание нравственных и	Моделируют технику освоенных	Урок-игра
техники пере-	волевых качеств	игровых действий и приёмов,	
мещений,		варьируют её в зависимости от	
владения мячом и		ситуаций и условий, возникающих в	
развитие		процессе игровой деятельности	

координационных			
_			
способностей			
Овладение	Воспитание самостоятельности	Организуют со сверстниками	Самостоятель
организаторски-		совместные занятия по подвижным	ное
ми умениями		играм и игровым упражнениям,	выполнение
		приближённым к содержанию	упражнений
		разучиваемой игры, осуществляют	
		помощь в судействе, комп-	
		лектовании команды, подготовке	
		мест проведения игры	
Краткая		Изучают историю волейбола и	
характеристика		запоминают имена выдающихся	
вида спорта.		отечественных волейболистов —	
		олимпийских чемпионов.	
		Овладевают основными приёмами	
		игры в волейбол	
	Лыжная по,	дготовка (лыжные гонки) (18 ч)	
Краткая	Воспитание к знаниям, как	Изучают историю лыжного спорта и	теория
характеристика	интеллектуальному ресурсу	запоминают имена выдающихся	
вида спорта		отечественных лыжников.	
T		Соблюдают правила, чтобы избежать	
Требования к		травм при ходьбе на лыжах.	
технике безо-		Выполняют контрольные уп-	
пасности		ражнения	
		•	

Освоение техники	Воспитание волевых качеств,	Описывают технику изучаемых	практика	
лыжных ходов	решительности	лыжных ходов, осваивают их		
		самостоятельно, выявляя и устраняя		
		типичные ошибки. Взаимодействуют		
		со сверстниками в процессе		
		совместного освоения техники		
		лыжных ходов, соблюдают правила		
		безопасности.		
		Моделируют технику освоенных		
		лыжных ходов, варьируют её в		
		зависимости от ситуаций и условий,		
		возникающих в процессе		
		прохождения дистанций		
Знания		Раскрывают значение зимних видов	теория	
	Воспитание к знаниям как	спорта для укрепления здоровья,		
	интеллектуальному ресурсу	основных систем организма и для		
		развития физических способностей.		
		Соблюдают технику безопасности.		
		Раскрывают понятие техники		
		выполнения лыжных ходов и правила		
		соревнований. Используют		
		разученные упражнения в		
		самостоятельных занятиях при		
		решении задач физической и		
		технической подготовки. Осуще-		
		ствляют самоконтроль за физической		
		нагрузкой во время этих занятий.		
		Применяют правила оказания		

	T			
		помощи при обморожениях и		
		травмах		
	Упражнения об	бщеразвивающей направленности		
Гимнастика с	Воспитание решительности,	Организовывать и проводить	Самостоятель	3 ч
основами	уверенности	самостоятельные занятия	ное	
акробатики.		гимнастикой с основами акробатики,	выполнение	
Развитие		составлять их содержание и	заданий	
гибкости		планировать в системе занятий		
		физической культурой.		
Легкая атлетика.	Воспитание морально-волевых	Организовывать и проводить	Самостоятель	
Развитие	качеств	самостоятельные занятия легкой	ное	
выносливости,		атлетикой, составлять их	выполнение	
силы, быстроты,		содержание и планировать в системе	заданий	
координации		занятий физической культурой.		
движений.		Выполнять нормативы физической		
		подготовленности по легкой		
		атлетике.		
		•		
	•	« Русская лапта»		
				15ч
Краткая	Воспитание к знаниям, как	Изучают историю игры «Русская	теория	
характеристика	интеллектуальному ресурсу	лапта»		
вида спорта.		Овладевают основными приёмами		
		игры.		
	1	1	1	1

Овладение	Воспитание нравственных и	Описывать технику игровых	Урок - игра
	волевых качеств	действий и приемов, осваивать их	J pok in pu
техники удара	волевых качеств		
битой		самостоятельно, выявляя и устраняя	
		типичные ошибки.	
		Моделировать технику игровых	
		действий и приемов.	
Овладение	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра
техники передачи	волевых качеств	игровых приёмов и действий,	
и ловле мяча		осваивают их самостоятельно,	
		выявляя и устраняя типичные	
		ошибки.	
		Взаимодействуют со сверстниками в	
		процессе совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Овладение	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра
техники метания	волевых качеств	игровых приёмов и действий,	
малого мяча в		осваивают их самостоятельно, выяв-	
цель и на		ляя и устраняя типичные ошибки.	
дальность		Взаимодействуют со сверстниками в	
		процессе совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	

Развитие	Развитие скоростных,	Определяют степень утомления	практика
	•	организма во время игровой	приктики
скоростных,	скоростно-силовых	1	
скоростно-	способностей	деятельности, используют игровые	
силовых		действия для развития скоростных и	
способностей		скоростно-силовых способностей	
Самостоятельные	Воспитание самостоятельности	Используют разученные	Самостоятель
занятия		упражнения, подвижные игры и	ное
прикладной		игровые задания в самостоятельных	выполнение
физической		занятиях при решении задач	упражнений
подготовкой		физической, технической,	
		тактической и спортивной	
		подготовки. Осуществляют	
		самоконтроль за физической на-	
		грузкой во время этих занятий	
Закрепление		Моделируют технику освоенных	Урок-игра
техники владения	Воспитание нравственных и	игровых действий и приёмов,	
мячом и развитие	волевых качеств	варьируют её в зависимости от	
координационных		ситуаций и условий, возникающих в	
способностей		процессе игровой деятельности	

Закрепление	Воспитание нравственных и	Моделируют технику освоенных	Урок-игра
техники пере-	волевых качеств	игровых действий и приёмов,	
мещений,		варьируют её в зависимости от	
владения мячом и		ситуаций и условий, возникающих в	
развитие		процессе игровой деятельности	
координационных			
способностей			
Освоение тактики	Воспитание нравственных и	Взаимодействуют со сверстниками в	Урок-игра
игры	волевых качеств	процессе совместного освоения	
		тактики игровых действий,	
		соблюдают правила безопасности.	
		Моделируют тактику освоенных	
		игровых действий, варьируют её в	
		зависимости от ситуаций и условий,	
		возникающих в процессе игровой	
		деятельности	

Тематическое планирование 8 класс

Тема	Ключевые воспитательные	Характеристика видов	Формы работы	Количество
	задачи	деятельности учащихся		часов,
				отводимых
				на изучение
				темы
		Знания о физической культуре		4ч
Физическое	Воспитание к знаниям как	Используют знания о своих	теория	
развитие чело-	интеллектуальному ресурсу,	возрастно-половых и		
века	обеспечивающему будущее	индивидуальных особенностях,		
	человека, как результату	своего физического развития при		
	учебного труда.	осуществлении физкультурно-		
		оздоровительной и спортивно-		
		оздоровительной деятельности		
		Руководствуются правилами		
		профилактики нарушений осанки,		
		подбирают и выполняют упраж-		
		нения по профилактике её		
		нарушения и коррекции		

Подготовка к	Формирование осознанных	Выполняют тестовые упражнения	Теория
сдаче норм ГТО	потребностей в	для оценки уровня	
-	систематических занятиях	индивидуального развития основы	
	физической культурой	физических качеств, в	
		ознакомлении с нормативами и	
		требованиями комплекса ГТО и	
		подготовке к выполнению	
		норматива ГТО.	
Теоретические	Формирование у учащихся к	Раскрывает деятельность по	теория
занятия,	ведению ЗОЖ.	сохранению и укреплению	
направленные на		здоровья детей и рассматривается	
популяризацию		как условие национальной	
30Ж.		безопасности и развития общества.	
Формирование		ЗОЖ- характеризует понимание	
спортивного		как гармонического сочетания	
поведения.		физического, психического и	
		социального благополучия.	
Самонаблюдение	Воспитание самоконтроля	Осуществляют самоконтроль за	практика
и самоконтроль		физической нагрузкой во время	
		занятий.	
		Начинают вести дневник	
		самоконтроля учащегося, куда	
		заносят показатели своей	
		физической подготовленности	
Оценка	Воспитание к труду как	Раскрывают основы обучения	Самостоятельное
эффективности	основному способу достижения	технике двигательных действий и	выполнение заданий
занятий	жизненного благополучия	используют правила её освоения в	
физкультурно-	человека	самостоятельных занятиях.	

оздоровительной		Обосновывают уровень		
деятельностью		освоенности новых двигательных		
Activities and		действий и руководствуются		
		правилами профилактики		
		появления и устранения ошибок		
Личная гигиена в	Воспитание привычки к	Продолжают усваивать основные	практика	
процессе занятий	самостоятельным занятиям	гигиенические правила.	практика	
физическими уп-		Определяют назначение		
1	физическими упражнениями	1 -		
ражнениями		физкультурно-оздоровительных		
		занятий, их роль и значение в		
		режиме дня.		
		Используют правила подбора и		
		составления комплекса физических		
		упражнений для физкультурно-		
		оздоровительных занятий.		
		Определяют дозировку		
		температурных режимов для		
		закаливающих процедур,		
		руководствуются правилами		
		безопасности при их проведении.		

Предупреждение	Воспитание взаимопомощи	Раскрывают причины	Самостоятельное
травматизма и		возникновения травм и	выполнение заданий
оказание первой		повреждений при занятиях	
помощи при		физической культурой и спортом	
травмах и ушибах			
Совершенствован	Воспитание к здоровью как	Обосновывают положительное	Самостоятельное
ие физических	залогу долгой и активной	влияние занятий физическими	выполнение заданий
способностей	жизни	упражнениями для укрепления здо-	
		ровья, устанавливают связь между	
		развитием физических	
		способностей и основных систем	
		организма	
Профессионально	Воспитание самостоятельности	Определяют задачи и содержание	практика
-прикладная		профессионально-прикладной	
физическая		физической подготовки, раскры-	
подготовка		вают её специфическую связь с	
		трудовой деятельностью человека	
История	Представление о развитии	Раскрывают историю	теория
возникновения и	познавательной активности	возникновения и формирования	
формирования	человека	физической культуры.	
физической		Характеризуют Олимпийские игры	
культуры		древности как явление культуры,	
		раскрывают содержание и правила	
		соревнований	

Возрождение	Представление о развитии	Готовят рефераты на темы	теория	
Олимпийских игр	познавательной активности	«Знаменитый отечественный		
и олимпийского	человека	(иностранный) победитель		
движения		Олимпиады», «Удачное		
Олимпиады:		выступление отечественных		
странички		спортсменов на одной из		
истории		Олимпиад», «Олимпийский вид		
		спорта, его рекорды на олимп.		
	Способы двигательной (с	физкультурной) деятельности		2ч
Планирование	Воспитание инициативности,	Составлять планы самостоятельных	Самостоятельное	
занятий	самостоятельности	занятий физической подготовкой.	выполнение заданий	
физической		отбирать физические упражнения в		
культурой		соответствии с развиваемым		
		физическим качеством.		
	Воспитание	Классифицировать физические	Самостоятельное	
Проведение	самостоятельности	упражнения по функциональной	выполнение заданий	
самостоятельных		направленности, использовать их в		
занятий		самостоятельных занятиях		
прикладной		физической и спортивной		
физической		подготовкой.		
подготовкой				

Организация	Воспитание инициативности,	Проводить занятия	Самостоятельное	
досуга средствами	чувства ответственности	оздоровительной ходьбой и	выполнение заданий	
физической		оздоровительным бегом, подбирать		
культуры		режимы нагрузок оздоровительной		
		направленности.		
	Фі	изическое совершенствование (88ч)		
	Приклад	цно-ориентированная деятельность	2ч	
Прикладно	Воспитание самостоятельности	Организовывать и проводить	Самостоятельное	
ориентированная		самостоятельные занятия	выполнение заданий	
физическая		прикладной физической		
подготовка		подготовкой, составлять их		
		содержание и планировать в		
		системе занятий физической		
		культурой.		
		Владеть вариативным выполнением		
		прикладных упражнений,		
		перестраивать их технику в		
		зависимости от возникающих задач		
		и изменяющихся условий.		
		Применять прикладные упражнения		
		для развития физических качеств,		
		контролировать физическую		
		нагрузку по ЧСС.		
		Преодолевать трудности и		
		проявлять волевые качества		
		личности при выполнение		
		прикладных упражнений.		

	Спорт		
Овладение	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра
техникой пере-	волевых качеств	игровых приёмов и действий,	
движений,		осваивают их самостоятельно,	
остановок, по-		выявляя и устраняя типичные	
воротов и стоек		ошибки. Взаимодействуют со	
		сверстниками в процессе	
		совместного освоения техники	
		игровых приёмов и действий,	
		соблюдают правила безопасности	
Освоение ловли и	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра
передач мяча	волевых качеств	игровых приёмов и действий,	
		осваивают их самостоятельно,	
		выявляя и устраняя типичные	
		ошибки. Взаимодействуют со	
		сверстниками в процессе	
		совместного освоения техники	
		игровых приёмов и действий,	
		соблюдают правила безопасности	
Освоение техники	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра
ведения мяча	волевых качеств	игровых приёмов и действий,	
		осваивают их самостоятельно,	
		выявляя и устраняя типичные	
		ошибки. Взаимодействуют со	
		сверстниками в процессе	

овместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Овладение Воспитание нравственных и Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со
Соблюдают правила безопасности Овладение Воспитание нравственных и описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные
Овладение Воспитание нравственных и Описывают технику изучаемых техникой бросков волевых качеств игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные
техникой бросков волевых качеств игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные
мяча осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные
выявляя и устраняя типичные
ошибки. Взаимодействуют со
сверстниками в процессе
совместного освоения техники
игровых приёмов и действий,
соблюдают правила безопасности
Освоение Воспитание нравственных и Описывают технику изучаемых Урок-игра
индивидуальной волевых качеств игровых приёмов и действий,
техники защиты осваивают их самостоятельно,
выявляя и устраняя типичные
ошибки. Взаимодействуют со
сверстниками в процессе
совместного освоения техники
игровых приёмов и действий,
соблюдают правила безопасности
Закрепление Воспитание нравственных и Моделируют технику освоенных Урок-игра
техники владения волевых качеств игровых действий и приёмов,
мячом и развитие варьируют её в зависимости от
координационных ситуаций и условий, возникающих в
способностей процессе игровой деятельности

Закрепление техники пере- мещений, владения мячом и	Воспитание нравственных и волевых качеств	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	Урок-игра
развитие координационных способностей		процессе игровой деятельности	
Освоение тактики игры	Воспитание нравственных и волевых качеств	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Урок-игра
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Воспитание нравственных и волевых качеств	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических	Урок-игра

способностей. Примсивот правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в бас- кстбол как ередетво активного отдыха Волейбоп Овлядение техникой передвижений, остановок, по- воротов и стоек Освоение техники приёма и передач мича Воспитацие праветвенных и волевых качеств Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя у страиля типичные совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраиля типичные опибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраиля типичные опибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности					
одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Волейбол Овладение Воспитание нравственных и волевых качеств игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Освоение техники приёма и передач мяча Воспитание нравственных и провых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные опибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, от самостоятельно, выявляя и процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, от самостоятельно, выявляя и процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, от самостоятельно, выявляя и процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, от самостоятельно, выявляя и процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, от самостоятельно, выявляя и процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, от самостоятельно, выявляя и действий, от самостоятельно, выявляется на действий.			способностей.		
Воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Волейбол Овладение техникой передвых качеств волевых качеств игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные опнобки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Освоение техники приёма и передач мяча Воспитание нравственных и волевых качеств игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные опиока и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные опиока. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные опиока. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,			Применяют правила подбора		
Волейбол Волейбол Урок-игра			одежды для занятий на открытом		
Отдыха Волейбол Обладение Волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технику изучаемых игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Освоение техники приёма и передач мяча Волевых качеств Игровых приёмов и действий, осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, обращают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, обращают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,			воздухе, используют игру в бас-		
Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передачмяча мяча Волейых качеств Волейий качеств Волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, осваивают техники игровых приёмов и действий, игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,			кетбол как средство активного		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча Воспитание нравственных и приёма и передач мяча Воспитание нравственных и провых качеств Освоение техники провых качеств Освоение техники провых качеств Освоение техники провых качеств Освоение техники провых качеств Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные опибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные опибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,			отдыха		
техникой передвижений, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Освоение техники приёма и передач мяча Волевых качеств Воспитание нравственных и игровых приёмов и действий, осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,			Волейбол		
движений, остановок, по- воротов и стоек выявляя и устраняя техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,	Овладение	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра	
выявляя и устраняя типичные воротов и стоек воротов и профемов и действий, волевых качеств воротов и стоек воротов и стоек воротов и стоек воротов и стоек воротниками в процессе воротниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные волемами в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,	техникой пере-	волевых качеств	игровых приёмов и действий,		
воротов и стоек	движений,		осваивают их самостоятельно,		
Сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Освоение техники приёма и передач волевых качеств Воспитание нравственных и описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,	остановок, по-		выявляя и устраняя типичные		
Совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Освоение техники приёма и передач мяча Воспитание нравственных и игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,	воротов и стоек		ошибки. Взаимодействуют со		
Освоение техники приёма и передач мяча Воспитание нравственных и приёма и передач мяча Воспитание нравственных и волевых качеств игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,			сверстниками в процессе		
Освоение техники приёма и передач волевых качеств Игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,			совместного освоения техники		
Освоение техники приёма и передач волевых качеств Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,			игровых приёмов и действий,		
приёма и передач мяча мяча волевых качеств игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,			соблюдают правила безопасности		
мяча осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,	Освоение техники	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра	
выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,	приёма и передач	волевых качеств	игровых приёмов и действий,		
ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,	мяча		осваивают их самостоятельно,		
сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,			выявляя и устраняя типичные		
совместного освоения техники игровых приёмов и действий,			ошибки. Взаимодействуют со		
игровых приёмов и действий,			сверстниками в процессе		
			совместного освоения техники		
соблюдают правила безопасности			игровых приёмов и действий,		
			соблюдают правила безопасности		

Овладение игрой	Воспитание нравственных и	Организуют совместные занятия	Урок-игра	
и комплексное	волевых качеств	волейболом со сверстниками,	у рок игра	
	волевых качеств			
развитие психо-		осуществляют судейство игры.		
моторных		Выполняют правила игры, учатся		
способностей		уважительно относиться к		
		сопернику и управлять своими эмо-		
		циями.		
		Определяют степень утомления		
		организма во время игровой		
		деятельности, используют игровые		
		действия волейбола для		
		комплексного развития физических		
		способностей.		
		Применяют правила подбора		
		одежды для занятий на открытом		
		воздухе, используют игру в во-		
		лейбол как средство активного		
		отдыха		
		ОТДЫХС		
Развитие		Используют игровые упражнения	Урок-игра	
координационных	Воспитание нравственных и	для развития названных		
способностей	волевых качеств	координационных способностей		
(ориентирование				
в пространстве,				
быстрота реакций				
и перестроение				
двигательных				

действий, дифференциро- вание силовых, простран- ственных и				
временных па- раметров				
движений, спо-				
собностей к				
согласованию				
движений и				
ритму)	7		**	
Развитие	Развитие выносливости	Определяют степень утомления	Урок-игра	
выносливости		организма во время игровой		
		деятельности, используют игровые		
		действия для развития выносливости		
Развитие	Развитие скоростных и	Определяют степень утомления	Урок-игра	
скоростных и	скоростно-силовых способно-	организма во время игровой		
скоростно-	стей	деятельности, используют игровые		
силовых		действия для развития скоростных и		
способностей		скоростно-силовых способностей		
Освоение техники	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра	
нижней прямой	волевых качеств	игровых приёмов и действий,		
подачи		осваивают их самостоятельно, выяв-		
		ляя и устраняя типичные ошибки.		
		Взаимодействуют со сверстниками в		
		процессе совместного освоения		

		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Освоение техники	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра
прямого	волевых качеств	игровых приёмов и действий,	
нападающего		осваивают их самостоятельно, выяв-	
удара		ляя и устраняя типичные ошибки.	
		Взаимодействуют со сверстниками в	
		процессе совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Закрепление	Воспитание нравственных и	Моделируют технику освоенных	Урок-игра
техники владения	волевых качеств	игровых действий и приёмов,	
мячом и развитие		варьируют её в зависимости от	
координационных		ситуаций и условий, возникающих в	
способностей		процессе игровой деятельности	
Закрепление	Воспитание нравственных и	Моделируют технику освоенных	Урок-игра
техники пере-	волевых качеств	игровых действий и приёмов,	
мещений,		варьируют её в зависимости от	
владения мячом и		ситуаций и условий, возникающих в	
развитие		процессе игровой деятельности	
координационных			
способностей			
L	<u> </u>	1	<u> </u>

Освоение тактики		Взаимодействуют со сверстниками в	Урок-игра
игры	Воспитание нравственных и	процессе совместного освоения	
•	волевых качеств	тактики игровых действий,	
		соблюдают правила безопасности.	
		Моделируют тактику освоенных	
		игровых действий, варьируют её в	
		зависимости от ситуаций и условий,	
		возникающих в процессе игровой	
		деятельности	
Знания о	Воспитание к знаниям как	Характеризуют технику и тактику	теория
спортивной игре	интеллектуальному ресурсу	выполнения соответствующих	
		игровых двигательных действий.	
		Руководствуются правилами	
		техники безопасности. Объясняют	
		правила и основы организации игры	
Самостоятельные	Воспитание	Используют названные упражнения,	Самостоятельное
занятия	самостоятельности, чувства	подвижные игры и игровые задания	выполнение заданий
	ответственности	в самостоятельных занятиях при	
		решении задач физической, техниче-	
		ской, тактической и спортивной	
		подготовки. Осуществляют	
		самоконтроль за физической на-	
		грузкой во время этих занятий	
Овладение	Воспитание самостоятельности	Организуют со сверстниками	Самостоятельное
организаторски-		совместные занятия по подвижным	выполнение заданий
ми умениями		играм и игровым упражнениям,	
		приближённых к содержанию	
		разучиваемой игры, осуществляют	

		T		
		помощь в судействе, комплектова-		
		нии команды, подготовке мест		
		проведения игры		
	Гимнас	гика с основами акробатики		18ч
Освоение	Воспитание	Различают строевые команды.	практика	
строевых упраж-	дисциплинированности	Чётко выполняют строевые приёмы		
нений				
Освоение	Воспитание к труду как	Описывают технику	Самостоятельное	
общеразвивающи	основному способу достижения	общеразвивающих упражнений и	выполнение заданий	
х упражнений без	благополучия человека	составляют комбинации из числа		
предметов на		разученных упражнений		
месте и в				
движении				
Освоение	Воспитание к труду как	Описывают технику	Самостоятельное	
общеразвиваю-	основному способу достижения	общеразвивающих упражнений с	выполнение заданий	
щих упражнений	благополучия человека	предметами и составляют		
с предметами		комбинации из числа разученных		
		упражнений		
Освоение и	Воспитание смелости,	Описывают технику данных	Практика	
совершенство-	уверенности	упражнений и составляют		
вание висов и		гимнастические комбинации из		
упоров		числа разученных упражнений		
		l .	l	

Освоение	Воспитание смелости,	Описывают технику данных	практика
опорных прыж-	уверенности	упражнений и составляют	
ков		гимнастические комбинации из	
		числа разученных упражнений	
	D		77
Освоение	Воспитание положительных	Описывают технику акробатических	Урок-соревнование
акробатических	качеств личности	упражнений и составляют	
упражнений		акробатические комбинации из числа	
		разученных упражнений	
Развитие	Развитие координационных	Используют гимнастические и	практика
координационных	способностей	акробатические упражнения для	
способностей		развития названных координа-	
		ционных способностей	
Развитие силовых	Развитие силовых способностей	Используют данные упражнения для	практика
способностей и	и силовой выносливости	развития силовых способностей и	
силовой выносли-		силовой выносливости	
вости			
Развитие	Развитие скоростно-силовых	Используют данные упражнения для	практика
скоростно-сило-	способностей	развития скоростно-силовых	
вых способностей		способностей	
Развитие	Развитие гибкости	Используют данные упражнения для	практика
гибкости		развития гибкости	

Знания о		Раскрывают значение	теория
физической куль-	Воспитание к знаниям как	гимнастических упражнений для	
туре	интеллектуальному ресурсу,	сохранения правильной осанки,	
	обеспечивающему будущее	развития физических способностей.	
	человека	Оказывают страховку и помощь во	
		время занятий, соблюдают технику	
		безопасности. Владеют	
		упражнениями для организации	
		самостоятельных тренировок	
Самостоятельные	Воспитание инициативности,	Используют изученные упражнения в	Самостоятельное
занятия	самостоятельности	самостоятельных занятиях при	выполнение заданий
		решении задач физической и	
		технической подготовки.	
		Осуществляют самоконтроль за	
		физической нагрузкой во время этих	
		занятий	
Овладение	Воспитание самостоятельности	Составляют совместно с учителем	Самостоятельное
организаторски-		простейшие комбинации	выполнение заданий
ми умениями		упражнений, направленные на раз-	
		витие соответствующих физических	
		способностей. Выполняют	
		обязанности командира отделения.	
		Оказывают помощь в установке и	
		уборке снарядов. Соблюдают	
		правила соревнований	

		Лёгкая атлетика		21ч
Овладение	Воспитание морально-волевых	Описывают технику выполнения	практика	
техникой сприн-	качеств	беговых упражнений, осваивают её		
терского бега		самостоятельно, выявляют и		
		устраняют характерные ошибки в		
		процессе освоения.		
		Демонстрируют вариативное		
		выполнение беговых упражнений.		
		Применяют беговые упражнения для		
		развития соответствующих		
		физических качеств, выбирают		
		индивидуальный режим физической		
		нагрузки, контролируют её по		
		частоте сердечных сокращений.		
		Взаимодействуют со сверстниками в		
		процессе совместного освоения		
		беговых упражнений, соблюдают		
		правила безопасности		
Овладение	Воспитание морально-волевых	Описывают технику выполнения	практика	
техникой прыжка	качеств	прыжковых упражнений, осваивают		
в длину		её самостоятельно, выявляют и		
		устраняют характерные ошибки в		
		процессе освоения.		
		Демонстрируют вариативное		
		выполнение прыжковых упражнений.		
		Применяют прыжковые упражнения		
		для развития соответствующих		
		физических способностей, выбирают		

		индивидуальный режим физической		
		нагрузки, контролируют её по		
		частоте сердечных сокращений.		
		Взаимодействуют со сверстниками в		
		процессе совместного освоения		
		прыжковых упражнений, соблюдают		
		правила безопасности		
Овладение	Воспитание морально-волевых	Описывают технику выполнения	практика	
техникой прыжка	качеств	прыжковых упражнений, осваивают		
в высоту		её самостоятельно, выявляют и		
		устраняют характерные ошибки в		
		процессе освоения. Демонстрируют		
		вариативное выполнение прыжковых		
		упражнений.		
		Применяют прыжковые упражнения		
		для развития соответствующих		
		физических способностей, выбирают		
		индивидуальный режим физической		
		нагрузки, контролируют её по		
		частоте сердечных сокращений.		
		Взаимодействуют со сверстниками в		
		процессе совместного освоения		
		прыжковых упражнений, соблюдают		
		правила безопасности		

Овладение	Воспитание морально-волевых	Описывают технику выполнения	практика
техникой метания	качеств	метательных упражнений, осваивают	
малого мяча в		её самостоятельно, выявляют и	
цель и на		устраняют характерные ошибки в	
дальность		процессе освоения.	
		Демонстрируют вариативное	
		выполнение метательных	
		упражнений.	
		Применяют метательные упражнения	
		для развития соответствующих	
		физических способностей.	
		Взаимодействуют со сверстниками в	
		процессе совместного освоения	
		метательных упражнений,	
		соблюдают правила безопасности	
Развитие	Развитие скоростно-силовых	Применяют разученные упражнения	практика
скоростно-сило-	способностей	для развития скоростно-силовых	
вых способностей		способностей	
Знания о	Воспитание к знаниям как	Раскрывают значение	теория
физической куль-	интеллектуальному ресурсу,	легкоатлетических упражнений для	
туре	обеспечивающему будущее	укрепления здоровья и основных сис-	
	человека	тем организма и для развития	
		физических способностей.	
		Соблюдают технику безопасности.	
		Осваивают упражнения для	
		организации самостоятельных	
		тренировок. Раскрывают понятие	

		техники выполнения		
		легкоатлетических упражнений и		
		правила соревнований		
Самостоятельные	Воспитание самостоятельности,	Используют названные упражнения в	Самостоятельное	
занятия	чувства ответственности	самостоятельных занятиях при	выполнение заданий	
		решении задач физической и		
		технической подготовки.		
		Осуществляют самоконтроль за		
		физической нагрузкой во время этих		
		занятий		
Овладение	Воспитание чувства	Составляют совместно с учителем	Выполнение заданий	
организаторски-	ответственности	простейшие комбинации	на оценку	
ми умениями		упражнений, направленные на раз-		
		витие соответствующих физических		
		способностей. Измеряют результаты,		
		помогают их оценивать и проводить		
		соревнования. Оказывают помощь в		
		подготовке мест проведения занятий.		
		Соблюдают правила соревнований		
	Лых	жная подготовка (лыжные гонки)		18ч
Освоение техники	Воспитание волевых качеств,	Описывают технику изучаемых	практика	
лыжных ходов	решительности	лыжных ходов, осваивают их		
		самостоятельно, выявляя и устраняя		
		типичные ошибки.		
		Взаимодействуют со сверстниками в		
		процессе совместного освоения		
		техники лыжных ходов, соблюдают		

	·	-		
		правила безопасности.		
		Моделируют технику освоенных		
		лыжных ходов, варьируют её в		
		зависимости от ситуаций и условий,		
		возникающих в процессе		
		прохождения дистанций		
Знания	Воспитание к знаниям как	Раскрывают значение зимних видов	теория	
	интеллектуальному ресурсу,	спорта для укрепления здоровья,		
	обеспечивающему будущее	основных систем организма и для		
	человека	развития физических способностей.		
		Соблюдают технику безопасности.		
		Применяют изученные упражнения		
		при организации самостоятельных		
		тренировок. Раскрывают понятие		
		техники выполнения лыжных ходов и		
		правила соревнований.		
		Используют названные упражнения в		
		самостоятельных занятиях при		
		решении задач физической и		
		технической подготовки.		
		Осуществляют самоконтроль за		
		физической нагрузкой во время этих		
		занятий. Применяют правила		
		оказания помощи при обморожениях		
		и травмах		

		Элементы единоборств		6ч
Овладение техникой приёмов	Воспитание волевых качеств	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	Самостоятельное выполнение заданий	
Развитие координационных способностей	Развитие координационных способностей	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	Практика	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	практика	
Знания	Воспитание к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных	теория	

		тренировок. Раскрывают понятие		
		техники выполнения упражнений в		
		единоборствах. Овладевают		
		правилами первой помощи при		
		травмах		
C	D	H	Carrage	
Самостоятельные	Воспитание самостоятельности,	Используют названные упражнения	Самостоятельное	
занятия	чувства ответственности	в самостоятельных занятиях при	выполнение заданий	
		решении задач физической и		
		технической подготовки.		
		Осуществляют самоконтроль за		
		физической нагрузкой во время этих		
		занятий		
Овладение		Составляют совместно с учителем	Самостоятельное	
организаторски-	Воспитание чувства	простейшие комбинации	выполнение заданий	
ми способностями	ответственности	упражнений, направленные на разви-		
		тие соответствующих физических		
		способностей. Оказывают помощь в		
		подготовке мест занятий, а также		
		слабоуспевающим товарищам в		
		овладении программным		
		материалом. Выполняют обязанно-		
		сти командира отделения и		
		помощника судьи		
	Упражнения об	щеразвивающей направленности		3ч
Гимнастика с	Воспитание решительности,	Организовывать и проводить	Самостоятельное	
основами	уверенности	самостоятельные занятия	выполнение заданий	
акробатики.		гимнастикой с основами акробатики,		
Развитие		составлять их содержание и		
гибкости		планировать в системе занятий		
		физической культурой.		

	ъ			
Легкая атлетика.	Воспитание морально-волевых	Организовывать и проводить	Самостоятельное	
Развитие	качеств	самостоятельные занятия легкой	выполнение заданий	
выносливости,		атлетикой, составлять их		
силы, быстроты,		содержание и планировать в системе		
координации		занятий физической культурой.		
движений.		Выполнять нормативы физической		
		подготовленности по легкой		
		атлетике.		
Баскетбол.	Воспитание морально-волевых	Организовывать и проводить	Самостоятельное	
Развитие	качеств	самостоятельные занятия	выполнение заданий	
быстроты, силы,		баскетболом, составлять их		
выносливости,		содержание и планировать в системе		
координации		занятий физической культурой.		
движений				
		Русская лапта		15ч
Овладение	Воспитание нравственных и	Описывают технику выполнения	Урок- игра	
техникой приёмов	волевых качеств	приёмов в единоборствах, осваивают		
		её самостоятельно, выявляют и		
		устраняют характерные ошибки в		
		процессе освоения.		
		Применяют упражнения в		
		единоборствах для развития		
		соответствующих физических		
		способностей. Взаимодействуют со		
		сверстниками в процессе		
		совместного освоения упражнений в		

		единоборствах, соблюдают правила	
		техники безопасности	
Развитие	Развитие координационных	Применяют освоенные упражнения и	Практика
координационных	способностей	подвижные игры для развития	
способностей		координационных способностей	
Развитие силовых	Развитие силовых способностей	Применяют освоенные упражнения и	практика
способностей и	и силовой выносливости	подвижные игры для развития	
силовой выносли-		силовых способностей и силовой	
вости		выносливости	
Знания	Воспитание к знаниям как	Раскрывают значение упражнений в	теория
	интеллектуальному ресурсу,	единоборствах для укрепления	
	обеспечивающему будущее	здоровья, основных систем орга-	
	человека	низма и для развития физических	
		способностей. Соблюдают технику	
		безопасности. Применяют ра-	
		зученные упражнения для	
		организации самостоятельных	
		тренировок. Раскрывают понятие	
		техники выполнения упражнений в	
		единоборствах. Овладевают	
		правилами первой помощи при	
		травмах	
Самостоятельные	Воспитание самостоятельности,	Используют названные упражнения в	Самостоятельное
занятия	чувства ответственности	самостоятельных занятиях при	выполнение заданий
		решении задач физической и	
		технической подготовки.	

		Осуществляют самоконтроль за		
		физической нагрузкой во время этих		
		занятий		
Овладение			Самостоятельное	
организаторски-	Воспитание самостоятельности,	Составляют совместно с учителем	выполнение заданий	
ми способностями	чувства ответственности	простейшие комбинации		
		упражнений, направленные на разви-		
		тие соответствующих физических		
		способностей. Оказывают помощь в		
		подготовке мест занятий, а также		
		слабоуспевающим товарищам в		
		овладении программным		
		материалом. Выполняют обязанно-		
		сти командира отделения и		
		помощника судьи		

Тематическое планирование 9 класс

Тема	Ключевые воспитательные	Характеристика видов	Формы	Количество часов,
	задачи	деятельности учащихся	работы	отводимых на
				изучение темы
		Знания о физической культуре		4ч
Физическое	Воспитание к знаниям, как		теория	
развитие чело-	интеллектуальному ресурсу,	Раскрывают значение нервной		
века	обеспечивающему будущее	системы в управлении движениями и		
	человека, как результату	в регуляции основных систем		
	учебного труда	организма.		
		Готовятся осмысленно относиться к		
		изучаемым двигательным действиям		
Подготовка к	Формирование осознанных	Выполняют тестовые упражнения	Теория	
сдаче норм ГТО	потребностей в	для оценки уровня индивидуального		
	систематических занятиях	развития основы физических		
	физической культурой	качеств, в ознакомлении с		
		нормативами и требованиями		
		комплекса ГТО и подготовке к		
		выполнению норматива ГТО.		

TD.	Φ.	ח	
Теоретические	Формирование у учащихся к	Раскрывает деятельность по	теория
занятия,	ведению ЗОЖ	сохранению и укреплению здоровья	
направленные на		детей и рассматривается как условие	
популяризацию		национальной безопасности и	
3ОЖ.		развития общества. ЗОЖ-	
Формирование		характеризует понимание как	
спортивного		гармонического сочетания	
поведения.		физического, психического и	
		социального благополучия.	
Оценка техники	Воспитание к труду как	Раскрывают основы обучения	Выполнение
движений,	основному способу достижения	технике двигательных действий и	заданий на
способы	жизненного благополучия	используют правила её освоения в	оценку
выявления и уст-		самостоятельных занятиях.	
ранения ошибок в		Обосновывают уровень освоенности	
технике		новых двигательных действий и	
выполнения		руководствуются правилами	
упражнений		профилактики появления и	
(технических		устранения ошибок	
ошибок)			
Личная гигиена в	Воспитание привычки к	Продолжают усваивать основные	практика
процессе занятий	самостоятельным занятиям	гигиенические правила.	
физическими уп-	физическими упражнениями	Характеризуют основные приёмы	
ражнениями	The state of the s	массажа, проводят самостоятельные	
Paranennamn		сеансы. Характеризуют	
		оздоровительное значение бани,	
		руководствуются правилами	
		руководствуются правилами	

		проведения банных процедур	
Предупреждение	Воспитание взаимопомощи	Раскрывают причины возникновения	Самостоятельн
травматизма и		травм и повреждений при занятиях	ое выполнение
оказание первой		физической культурой и спортом,	заданий
помощи при		характеризуют типовые травмы и	
травмах и ушибах		используют простейшие приёмы и	
		правила оказания первой помощи	
		при травмах	
Адаптивная	Воспитание к здоровью, как	Обосновывают целесообразность	практика
физическая	залогу активной жизни	развития адаптивной физической	
культура	человека	культуры в обществе, раскрывают	
		содержание и направленность	
		занятий	
Профессионально	Воспитание самостоятельности	Определяют задачи и содержание	практика
-прикладная		профессионально-прикладной	
физическая		физической подготовки, раскрывают	
подготовка		её специфическую связь с трудовой	
		деятельностью человека	
Физическая	Воспитание к знаниям, как	Раскрывают причины возникновения	теория
культура и	интеллектуальному ресурсу,	олимпийского движения в	
олимпийское	обеспечивающему будущее	дореволюционной России, ха-	
движение в	человека, как результату	рактеризуют историческую роль А.	
России (СССР)	учебного труда	Д. Бутовского в этом процессе.	
		Объясняют и доказывают, чем	
		знаменателен советский период	
		развития олимпийского движения в	
		России	

Возрождение Воспитание к знаниям, как Олимпийских игр интеллектуальному ресурсу, и олимпийского обеспечивающему будущее человека, как результату Олимпиады: странички истории Воспитание к знаниям, как Готовят рефераты на темы «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»	
и олимпийского обеспечивающему будущее спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его Олимпиады: учебного труда рекорды на Олимпиадах»	
движения человека, как результату учебного труда учебного труда рекорды на Олимпиадах» «Олимпиадах»	
Олимпиады: учебного труда рекорды на Олимпиадах»	
странички	
истории	
	-
Способы двигательной (физкультурной деятельности) 2ч	
Планирование Воспитание самостоятельности Составлять планы самостоятельных Самостоятель	
занятий физической подготовкой, ное	
физической отбирать физические упражнения в выполнение	
культурой соответствии с развиваемым заданий	
физическим качеством.	
Классифицировать физические Самостоятель	
Проведение Воспитание самостоятельности упражнения по функциональной ное	
самостоятельных направленности, использовать их в выполнение	
занятий самостоятельных занятиях заданий	
прикладной физической и спортивной	
физической подготовкой.	
подготовкой	
Организация Проводить занятия оздоровительной Самостоятель	_
досуга средствами Воспитание самостоятельности ходьбой и оздоровительным бегом, ное	
физической подбирать режимы нагрузок выполнение	
культуры оздоровительной направленности. заданий	

	Физическое (совершенствование (88ч)		
	Прикладно-ори		2	
TT	T D			2ч
Прикладно-	Воспитание самостоятельности	Организовывать и проводить	Самостоятель	
ориентированная		самостоятельные занятия	ное	
физическая		прикладной физической	выполнение	
подготовка		подготовкой, составлять их	заданий	
		содержание и планировать в системе		
		занятий физической культурой.		
		Владеть вариативным выполнением		
		прикладных упражнений,		
		перестраивать их технику в		
		зависимости от возникающих задач		
		и изменяющихся условий.		
		Применять прикладные упражнения		
		для развития физических качеств,		
		контролировать физическую		
		нагрузку по ЧСС.		
		Преодолевать трудности и проявлять		
		волевые качества личности при		
		выполнение прикладных		
		упражнений.		
	I			

		Спортивные игры Баскетбол		18ч
Овладение	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра	
техникой пере-	волевых качеств	игровых приёмов и действий,		
движений,		осваивают их самостоятельно, выяв-		
остановок, по-		ляя и устраняя типичные ошибки.		
воротов и стоек		Взаимодействуют со сверстниками в		
		процессе совместного освоения		
		техники игровых приёмов и		
		действий, соблюдают правила		
		безопасности		
Освоение ловли и	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра	
передач мяча	волевых качеств	игровых приёмов и действий,		
		осваивают их самостоятельно, выяв-		
		ляя и устраняя типичные ошибки.		
		Взаимодействуют со сверстниками в		
		процессе совместного освоения		
		техники игровых приёмов и		
		действий, соблюдают правила		
		безопасности		
Освоение техники	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра	
ведения мяча	волевых качеств	игровых приёмов и действий,		
		осваивают их самостоятельно, выяв-		
		ляя и устраняя типичные ошибки.		
		Взаимодействуют со сверстниками в		
		процессе совместного освоения		

		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Овладение	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра
техникой бросков	волевых качеств	игровых приёмов и действий,	
мяча		осваивают их самостоятельно, выяв-	
		ляя и устраняя типичные ошибки.	
		Взаимодействуют со сверстниками в	
		процессе совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Освоение	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок-игра
индивидуальной	волевых качеств	игровых приёмов и действий,	
техники защиты		осваивают их самостоятельно, выяв-	
		ляя и устраняя типичные ошибки.	
		Взаимодействуют со сверстниками в	
		процессе совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Закрепление	Воспитание нравственных и	Моделируют технику освоенных	Урок-игра
техники владения	волевых качеств	игровых действий и приёмов,	
мячом и развитие		варьируют её в зависимости от	
координационных		ситуаций и условий, возникающих в	
способностей		процессе игровой деятельности	

Закрепление	Воспитание нравственных и	Моделируют технику освоенных	Урок-игра
техники пере-	волевых качеств	игровых действий и приёмов,	
мещений,		варьируют её в зависимости от	
владения мячом и		ситуаций и условий, возникающих в	
развитие		процессе игровой деятельности	
координационных			
способностей			
Освоение тактики	Воспитание нравственных и	Взаимодействуют со сверстниками в	Урок-игра
игры	волевых качеств	процессе совместного освоения	
		тактики игровых действий,	
		соблюдают правила безопасности.	
		Моделируют тактику освоенных	
		игровых действий, варьируют её в	
		зависимости от ситуаций и условий,	
		возникающих в процессе игровой	
		деятельности	
Овладение игрой	Воспитание нравственных и	Организуют совместные занятия	Урок-игра
и комплексное	волевых качеств	баскетболом со сверстниками,	
развитие психо-		осуществляют судейство игры.	
моторных		Выполняют правила игры,	
способностей		уважительно относятся к сопернику	
		и управляют своими эмоциями.	
		Определяют степень утомления	
		организма во время игровой	
		деятельности, используют игровые	
		действия баскетбола для	
		комплексного развития физических	

		способностей.		
		Применяют правила подбора одежды		
		для занятий на открытом воздухе,		
		используют игру в баскетбол как		
		средство активного отдыха		
		Волейбол		
Овладение		Описывают технику изучаемых	Урок-игра	
техникой пере-	Воспитание нравственных и	игровых приёмов и действий,		
движений,	волевых качеств	осваивают их самостоятельно, выяв-		
остановок, по-		ляя и устраняя типичные ошибки.		
воротов и стоек		Взаимодействуют со сверстниками в		
		процессе совместного освоения		
		техники игровых приёмов и		
		действий, соблюдают правила		
		безопасности		
Освоение техники		Описывают технику изучаемых	Урок-игра	
приёма и передач	Воспитание нравственных и	игровых приёмов и действий,		
мяча	волевых качеств	осваивают их самостоятельно, выяв-		
		ляя и устраняя типичные ошибки.		
		Взаимодействуют со сверстниками в		
		процессе совместного освоения		
		техники игровых приёмов и		
		действий, соблюдают правила		
		безопасности		
t-				

Овладение игрой	Воспитание нравственных и	Организуют совместные занятия	Урок-игра
и комплексное	волевых качеств	волейболом со сверстниками,	- For mpa
развитие психо-	BONEBBIA RU ICCID	осуществляют судейство игры.	
-		Выполняют правила игры, учатся	
моторных			
способностей		уважительно относиться к сопернику	
		и управлять своими эмоциями.	
		Определяют степень утомления	
		организма во время игровой	
		деятельности, используют игровые	
		действия волейбола для	
		комплексного развития физических	
		способностей.	
		Применяют правила подбора одежды	
		для занятий на открытом воздухе,	
		используют игру в волейбол как	
		средство активного отдыха	
Развитие	Воспитание нравственных и	Используют игровые упражнения	Урок-игра
координационных	волевых качеств	для развития названных	
способностей		координационных способностей	
(ориентирование			
в пространстве,			
быстрота реакций			
и перестроение			
двигательных			
действий,			
дифференциро-			
вание силовых,			
простран-			

ственных и временных па- раметров движений, спо- собностей к согласованию движений и				
ритму)				
Развитие выносливости	Развитие выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	Самостоятель ное выполнение упражнений	
Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей	Развитие скоростных и скоростно-силовых способно- стей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	Самостоятель ное выполнение упражнений	
Освоение техники нижней прямой подачи	Воспитание нравственных и волевых качеств	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Урок- игра	

Освоение техники	Воспитание нравственных и	Описывают технику изучаемых	Урок- игра
прямого	волевых качеств	игровых приёмов и действий,	
нападающего		осваивают их самостоятельно, выяв-	
удара		ляя и устраняя типичные ошибки.	
		Взаимодействуют со сверстниками в	
		процессе совместного освоения	
		техники игровых приёмов и	
		действий, соблюдают правила	
		безопасности	
Закрепление	Воспитание нравственных и	Моделируют технику освоенных	Урок- игра
техники владения	волевых качеств	игровых действий и приёмов,	
мячом и развитие		варьируют её в зависимости от	
координационных		ситуаций и условий, возникающих в	
способностей		процессе игровой деятельности	
Закрепление	Воспитание нравственных и	Моделируют технику освоенных	Урок- игра
техники пере-	волевых качеств	игровых действий и приёмов,	
мещений,		варьируют её в зависимости от	
владения мячом и		ситуаций и условий, возникающих в	
развитие		процессе игровой деятельности	
координационных			
способностей			
Освоение тактики	Воспитание нравственных и	Взаимодействуют со сверстниками в	Урок- игра
игры	волевых качеств	процессе совместного освоения	
		тактики игровых действий,	
		соблюдают правила безопасности.	
		Моделируют тактику освоенных	
		игровых действий, варьируют её в	

		зависимости от ситуаций и условий,	
		возникающих в процессе игровой	
		деятельности	
Знания о	Воспитание к знаниям, как	Характеризуют технику и тактику	теория
спортивной игре	интеллектуальному ресурсу,	выполнения соответствующих	
	обеспечивающему будущее	игровых двигательных действий.	
	человека, как результату	Руководствуются правилами техники	
	учебного труда	безопасности. Объясняют правила и	
		основы организации игры	
Самостоятельные	Воспитание самостоятельности,	Используют названные упражнения,	Самостоятел
занятия	чувства ответственности	подвижные игры и игровые задания	ьное
		в самостоятельных занятиях при	выполнение
		решении задач физической, техниче-	заданий
		ской, тактической и спортивной	
		подготовки. Осуществляют	
		самоконтроль за физической на-	
		грузкой во время этих занятий	
Овладение	Воспитание самостоятельности,	Организуют со сверстниками	Самостоятел
организаторски-	чувства ответственности	совместные занятия по подвижным	ьное
ми умениями		играм и игровым упражнениям,	выполнение
		приближённых к содержанию	заданий
		разучиваемой игры, осуществляют	
		помощь в судействе, комплектова-	
		нии команды, подготовке мест	
		проведения игры	
		1	

	Гимнастика с	сосновами акробатики (18ч)	
Освоение	Воспитание	Различают строевые команды.	практика
строевых упраж-	дисциплинированности	Чётко выполняют строевые приёмы	
нений			
Освоение	Воспитание к труду, как	Описывают технику	Самостоятел
общеразвивающи	основному способу достижения	общеразвивающих упражнений и	ьное
х упражнений без	благополучия человека	составляют комбинации из числа	выполнение
предметов на		разученных упражнений	заданий
месте и в			
движении			
Освоение	Воспитание к труду, как	Описывают технику	Самостоятел
общеразвиваю-	основному способу достижения	общеразвивающих упражнений с	ьное
щих упражнений	благополучия человека	предметами и составляют	выполнение
с предметами		комбинации из числа разученных	заданий
		упражнений	
Освоение и	воспитание смелости,	Описывают технику данных	Практика
совершенство-	уверенности	упражнений и составляют	
вание висов и		гимнастические комбинации из	
упоров		числа разученных упражнений	
Освоение	воспитание смелости,	Описывают технику данных	практика
опорных прыж-	уверенности	упражнений и составляют	
ков		гимнастические комбинации из	
		числа разученных упражнений	
Освоение	Воспитание положительных	Описывают технику акробатических	Урок-
акробатических	качеств личности	упражнений и составляют	соревновани

	T		
упражнений		акробатические комбинации из числа	
		разученных упражнений	
Развитие		Используют гимнастические и	Практика
координационных	Развитие координационных	акробатические упражнения для	
способностей	способностей	развития названных координа-	
		ционных способностей	
Развитие силовых	Развитие силовых способностей	Используют данные упражнения для	Практика
способностей и	и силовой выносливости	развития силовых способностей и	
силовой выносли-		силовой выносливости	
вости			
Развитие		Используют данные упражнения для	Практика
скоростно-сило-	Развитие скоростно-силовых	развития скоростно-силовых	
вых способностей	способностей	способностей	
Развитие		Используют данные упражнения для	практика
гибкости	Развитие гибкости	развития гибкости	
Знания о	Воспитание к знаниям, как	Раскрывают значение	теория
физической куль-	интеллектуальному ресурсу,	гимнастических упражнений для	
туре	обеспечивающему будущее	сохранения правильной осанки,	
	человека, как результату	развития физических способностей.	
	учебного труда	Оказывают страховку и помощь во	
		время занятий, соблюдают технику	
		безопасности. Владеют	

			1	
		упражнениями для организации		
		самостоятельных тренировок		
Самостоятельные		Используют изученные упражнения	Самостоятел	
занятия	Воспитание самостоятельности,	в самостоятельных занятиях при	ьное	
	чувства ответственности	решении задач физической и	выполнение	
		технической подготовки.	заданий	
		Осуществляют самоконтроль за		
		физической нагрузкой во время этих		
		занятий		
Овладение	Воспитание самостоятельности,	Составляют совместно с учителем	Самостоятел	
организаторски-	чувства ответственности	простейшие комбинации	ьное	
ми умениями		упражнений, направленные на раз-	выполнение	
		витие соответствующих физических	заданий	
		способностей. Выполняют		
		обязанности командира отделения.		
		Оказывают помощь в установке и		
		уборке снарядов. Соблюдают		
		правила соревнований		
		Лёгкая атлетика		21ч
Овладение		Описывают технику выполнения	практика	
техникой сприн-	Воспитание морально-волевых	беговых упражнений, осваивают её		
терского бега	качеств	самостоятельно, выявляют и		
		устраняют характерные ошибки в		
		процессе освоения.		
		Демонстрируют вариативное		
		выполнение беговых упражнений.		
		Применяют беговые упражнения для		
		развития соответствующих		
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	·	

		физических качеств, выбирают		
		индивидуальный режим физической		
		нагрузки, контролируют её по		
		частоте сердечных сокращений.		
		Взаимодействуют со сверстниками в		
		процессе совместного освоения		
		беговых упражнений, соблюдают		
		правила безопасности		
Овладение	Воспитание морально-волевых	Описывают технику выполнения	практика	
техникой прыжка	качеств	прыжковых упражнений, осваивают		
в длину		её самостоятельно, выявляют и		
		устраняют характерные ошибки в		
		процессе освоения.		
		Демонстрируют вариативное		
		выполнение прыжковых		
		упражнений.		
		Применяют прыжковые упражнения		
		для развития соответствующих		
		физических способностей, выбирают		
		индивидуальный режим физической		
		нагрузки, контролируют её по		
		частоте сердечных сокращений.		
		Взаимодействуют со сверстниками в		
		процессе совместного освоения		
		прыжковых упражнений, соблюдают		
		правила безопасности.		
-				

Овладение	Воспитание морально-волевых	Описывают технику выполнения	практика	
техникой прыжка	качеств	прыжковых упражнений, осваивают		
в высоту		её самостоятельно, выявляют и		
		устраняют характерные ошибки в		
		процессе освоения. Демонстрируют		
		вариативное выполнение прыжковых		
		упражнений.		
		Применяют прыжковые упражнения		
		для развития соответствующих		
		физических способностей, выбирают		
		индивидуальный режим физической		
		нагрузки, контролируют её по		
		частоте сердечных сокращений.		
		Взаимодействуют со сверстниками в		
		процессе совместного освоения		
		прыжковых упражнений, соблюдают		
		правила безопасности		
Овладение	Развитие скоростно-силовых	Описывают технику выполнения	практика	
техникой метания	способностей	метательных упражнений, осваивают		
малого мяча в		её самостоятельно, выявляют и		
цель и на		устраняют характерные ошибки в		
дальность		процессе освоения.		
		Демонстрируют вариативное		
		выполнение метательных		
		упражнений.		
		Применяют метательные упражнения		
		для развития соответствующих		
		физических способностей.		

		Взаимодействуют со сверстниками в	
		1	
		процессе совместного освоения	
		метательных упражнений,	
		соблюдают правила безопасности	
Развитие	Развитие скоростно-силовых	Применяют разученные упражнения	практика
скоростно-сило-	способностей	для развития скоростно-силовых	
вых способностей		способностей	
Знания о	Воспитание к знаниям, как	Раскрывают значение	теория
физической куль-	интеллектуальному ресурсу,	легкоатлетических упражнений для	
туре	обеспечивающему будущее	укрепления здоровья и основных	
	человека, как результату	систем организма и для развития	
	учебного труда	физических способностей.	
		Соблюдают технику безопасности.	
		Осваивают упражнения для	
		организации самостоятельных	
		тренировок. Раскрывают понятие	
		техники выполнения	
		легкоатлетических упражнений и	
		правила соревнований	
Самостоятельные	Воспитание самостоятельности	Используют названные упражнения в	Самостояте
занятия		самостоятельных занятиях при	льное
		решении задач физической и	выполнение
		технической подготовки.	заданий
		Осуществляют самоконтроль за	
		физической нагрузкой во время этих	
		занятий	
	1	1	I I

Овладение	Воспитание самостоятельности	Составляют совместно с учителем	Самостоятел	
организаторски-		простейшие комбинации	ьное	
ми умениями		упражнений, направленные на раз-	выполнение	
		витие соответствующих физических	заданий	
		способностей. Измеряют результаты,		
		помогают их оценивать и проводить		
		соревнования. Оказывают помощь в		
		подготовке мест проведения занятий.		
		Соблюдают правила соревнований		
	Лыжная п	подготовка (лыжные гонки)		18ч
Освоение техники	Воспитание волевых качеств,	Описывают технику изучаемых	практика	
лыжных ходов	решительности	лыжных ходов, осваивают их		
		самостоятельно, выявляя и устраняя		
		типичные ошибки.		
		Взаимодействуют со сверстниками в		
		процессе совместного освоения		
		техники лыжных ходов, соблюдают		
		правила безопасности.		
		Моделируют технику освоенных		
		лыжных ходов, варьируют её в		
		зависимости от ситуаций и условий,		
		возникающих в процессе		
		прохождения дистанций		
Знания	Воспитание к знаниям, как	Раскрывают значение зимних видов	теория	
	интеллектуальному ресурсу,	спорта для укрепления здоровья,		
	обеспечивающему будущее	основных систем организма и для		
	человека, как результату	развития физических способностей.		
	учебного труда	Соблюдают технику безопасности.		

	T	T ==		T
		Применяют изученные упражнения		
		при организации самостоятельных		
		тренировок. Раскрывают понятие		
		техники выполнения лыжных ходов		
		и правила соревнований.		
		Используют названные упражнения в		
		самостоятельных занятиях при		
		решении задач физической и		
		технической подготовки.		
		Осуществляют самоконтроль за		
		физической нагрузкой во время этих		
		занятий. Применяют правила		
		оказания помощи при обморожениях		
		и травмах		
	,	Элементы единоборств (6ч)		
Овладение		Описывают технику выполнения	Самостоятел	
техникой приёмов	Воспитание волевых качеств	приёмов в единоборствах, осваивают	ьное	
		её самостоятельно, выявляют и	выполнение	
		устраняют характерные ошибки в	заданий	
		процессе освоения.		
		Применяют упражнения в		
		единоборствах для развития соответствующих физических		
		способностей. Взаимодействуют со		
		сверстниками в процессе		
		совместного освоения упражнений в		
		единоборствах, соблюдают правила		
		техники безопасности		
			1	

Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	практика	
Знания	Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах	теория	
Самостоятельные занятия	Воспитание самостоятельности	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Самостоятел ьное выполнение заданий	

Овладение организаторски-ми способностями	Воспитание самостоятельности	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи	Самостоятел ьное выполнение заданий	
	<u>Упражнения общ</u>	 еразвивающей направленности		3ч
Гимнастика с	Воспитание решительности,	Организовывать и проводить	Самостоятел	
основами	уверенности	самостоятельные занятия	ьное	
акробатики.		гимнастикой с основами акробатики,	выполнение	
Развитие		составлять их содержание и	заданий	
гибкости		планировать в системе занятий физической культурой.		
Легкая атлетика.	воспитание морально-волевых	Организовывать и проводить	Самостоятел	
Развитие	качеств	самостоятельные занятия легкой	ьное	
выносливости,		атлетикой, составлять их	выполнение	
силы, быстроты,		содержание и планировать в системе	заданий	
координации		занятий физической культурой.		
движений		Выполнять нормативы физической		
		подготовленности по легкой атлетике.		

Баскетбол.	воспитание морально-волевых	Организовывать и проводить	Самостоятел
Развитие	качеств	самостоятельные занятия	ьное
быстроты, силы,		баскетболом, составлять их	выполнение
выносливости,		содержание и планировать в системе	заданий
координации		занятий физической культурой.	
движений			
Футбол. Развитие	воспитание морально-волевых	Организовывать и проводить	Самостоятел
быстроты, силы,	качеств	самостоятельные занятия футболом,	ьное
выносливости.		составлять их содержание и	выполнение
		планировать в системе занятий	заданий
		физической культурой.	

		Лапта		15ч
Овладение		Описывают технику выполнения	Урок-игра	
техникой приёмов	Воспитание нравственных и	приёмов в единоборствах, осваивают		
	волевых качеств	её самостоятельно, выявляют и		
		устраняют характерные ошибки в		
		процессе освоения.		
		Применяют упражнения в		
		единоборствах для развития		
		соответствующих физических		
		способностей. Взаимодействуют со		
		сверстниками в процессе		
		совместного освоения упражнений в		

Развитие координационных способностей подвижные игры для развития координационных способностей и силовых способностей и силовой выносливости подвижные игры для развития силовой выносливости. Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда правилами и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученые упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Самостоятельные Воспитание самостоятельности Используют названные упражнения в Самостоятельнос	Γ		T	
Развитие координационных способностей подвижные игры для развития координационных способностей подвижные игры для развития координационных способностей и силовой выносливости подвижные игры для развития силовой выносливости подвижные игры для развития силовой выпосливости подвижные игры для развития силовой выпосливости подвижные игры для развития силовой выпосливости Вости Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда порядка по драги и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученые упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнения в самостоятельные знатия Самостоятельные занятия Воспитание самостоятельности дама и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученые упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнения понятие техники выполнения упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за			единоборствах, соблюдают правила	
координационных способностей подвижные игры для развития координационных способностей подвижные игры для развития и подвижные игры для развития подвижние игры для развития и подвижные игры для развития и теория и подвижные игры для развития и подвижные игры для развития и подвижные игры для развития и подвижнения и подвижнени			техники безопасности	
Способностей Развитие силовых Развитие силовых способностей и силовой выносливости Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовой выносливости практика Знания Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человска, как результату учебного труда Раскрывают значение упражнений в сдиноборствах для укрепления здоровья, основных систем организм и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в сдиноборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Воспитание самостоятельности Используют названные упражнения в самостоятельное заданий технической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за Самостоятельное заданий	Развитие	Развитие координационных	Применяют освоенные упражнения и	практика
Развитие силовых способностей и силовой выпосливости и силовой выпосливости. Знания Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда испособностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Воспитание самостоятельности испособностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Используют названные упражнения в самостоятельное выполнение задачий технической и технической и технической и технической подтотовки. Осуществляют самоконтроль за	координационных	способностей	подвижные игры для развития	
подвижные игры для развития силовой выносливости Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человска, как результату учебного труда Самостоятельные занятия Воспитание самостоятельности И силовой выносливости Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человска, как результату учебного труда Организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Используют названные упражнения в самостоятельные занятия Осуществляют самоконтроль за Используют названные упражнения в самостоятельное заданий Осуществляют самоконтроль за	способностей		координационных способностей	
силовых способностей и силовой выносливости. Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человска, как результату учебного труда интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человска, как результату учебного труда интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человска, как результату учебного труда инима и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладсвают правилами первой помощи при травмах Используют названные упражнения в самостоятельные занятия Используют названные упражнения в самостоятельное и заданий технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за	Развитие силовых	Развитие силовых способностей	Применяют освоенные упражнения и	практика
выносливости. Выносливости. Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда портавизации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Воспитание самостоятельности Используют названные упражнения в самостоятельное решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за	способностей и	и силовой выносливости	подвижные игры для развития	
Воспитание к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда здоровья, основных систем организми и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Воспитание самостоятельности Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за	силовой выносли-		силовых способностей и силовой	
интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Воспитание самостоятельности Используют названные упражнения в самостоятельные занятия при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за	вости		выносливости.	
обеспечивающему будущее человека, как результату учебного труда способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Воспитание самостоятельности и самостоятельных занятия при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за	Знания	Воспитание к знаниям, как	Раскрывают значение упражнений в	теория
человека, как результату учебного труда низма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют ра- зученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Воспитание самостоятельности Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за		интеллектуальному ресурсу,	единоборствах для укрепления	
учебного труда способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют ра- зученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Воспитание самостоятельности занятия Воспитание самостоятельности техники выпользуют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за		обеспечивающему будущее	здоровья, основных систем орга-	
безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Воспитание самостоятельности Используют названные упражнения в самостоятельное самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за		человека, как результату	низма и для развития физических	
зученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Воспитание самостоятельности и самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за		учебного труда	способностей. Соблюдают технику	
организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Воспитание самостоятельности используют названные упражнения в самостоятельное самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за			безопасности. Применяют ра-	
Тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Воспитание самостоятельности занятия Воспитание самостоятельности самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за			зученные упражнения для	
техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Воспитание самостоятельности и самостоятельности решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за			организации самостоятельных	
единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах Самостоятельные занятия Воспитание самостоятельности самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за			тренировок. Раскрывают понятие	
правилами первой помощи при травмах Самостоятельные воспитание самостоятельности и правилами первой помощи при травмах Используют названные упражнения в самостоятельное самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за			техники выполнения упражнений в	
Травмах Самостоятельные Воспитание самостоятельности Используют названные упражнения в самостоятельное самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за			единоборствах. Овладевают	
Самостоятельные занятия Воспитание самостоятельности Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Самостоятельное выполнение заданий Осуществляют самоконтроль за Осуществляют самоконтроль за			правилами первой помощи при	
занятия самостоятельных занятиях при выполнение решении задач физической и заданий технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за			травмах	
решении задач физической и заданий технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за	Самостоятельные	Воспитание самостоятельности	Используют названные упражнения в	Самостоятельное
технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за	занятия		самостоятельных занятиях при	выполнение
Осуществляют самоконтроль за			÷	заданий
			технической подготовки.	
физической нагрузкой во время зан			Осуществляют самоконтроль за	
			физической нагрузкой во время зан	

Овладение		Составляют совместно с учителем	Самостоятельное
организаторски-	Воспитание самостоятельности	простейшие комбинации	выполнение
ми способностями		упражнений, направленные на разви-	заданий
		тие соответствующих физических	
		способностей. Оказывают помощь в	
		подготовке мест занятий, а также	
		слабоуспевающим товарищам в	
		овладении программным материалом.	

Форма промежуточной аттестации. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

В начале учебного года и перед началом прохождения каждого нового раздела программы осуществляется предварительный контроль. С помощью двигательных тестов и контрольных испытаний физической и технической подготовленности он позволяет оценить готовность учащихся к обучению и необходимый для этого уровень развития двигательных способностей. Данные предварительного учета фиксируются в специальных протоколах.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. В процессе урока текущая отметка выставляется за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Текущий учет отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все ее составляющие. Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.). Эти показатели определяются результатами развития физических качеств.

Временно освобожденные обучающиеся и освобожденные обучающиеся от практической части предмета «Физическая культура» изучают предмет и оцениваются по теоретической части урока.

При выставлении отметки учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо соблюдать следующий принцип:текущая оценка успеваемости основывается на достигаемых учениками положительных изменений и выставляется по пятибалльной системе.

Результаты выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО могут быть преемственными к результатам освоения программы учебного предмета «Физическая культура» путем интеграции в нее элементов Комплекса ГТО.

Выполнение нормативов испытаний (тесто) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед учащимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично» по разделам образовательной программы по учебному предмету «Физическая культура».

Методика оценки по физической культуре. При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5»).

зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний. Знания, о физической культуре учащиеся получают непосредственно на практических занятиях физической культуры, по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «З»учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурнооздоровительной деятельности. Оценка «З» — учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса

Рабочая программа по физической культуре» 5-9 класс В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2016г.

Учебники по физической культуре

М.Я. Виленский . Физическая культура 5-7 класс; В.И. Лях; А.А. Зданевич 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Библиографический список литературы

- 1. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. 2-е изд. Доп. и перераб. Пена, 2003. 120 с.
- 2. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 229 с.
- 3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. 112 с.: ил.
- 4. 500 игр и эстафет. Изд. 2-е М.: Физкультура и спорт, 2003. 304 с.: ил. (Спорт в рисунках)
- 5. Спортивные игры на уроках физкультуры / Под общей редакцией О. Листова. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 276 с.
- 6. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. 144 с.
- 7. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 324 с. (Наука спорту)
- 8. Соха Т. Женский спорт (новое знание новые методы тренировки). М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. 203 с., ил.
- 9. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mitkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www. volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

ПЕРЕЧЕНЬ учебного материально-технического оборудования для практических и теоретических занятий по физической культуре, реализующих программы общего образования Средняя (основная и полная школа)

Наименования объектов и средств материально-технического Имеется % $N_{\underline{0}}$ Необходимое обеспечения Π/Π количество 1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ) Дидактические карточки 25 15 60 2 Стандарт начального общего образования по физической 100 культуре 100 Примерные программы по учебным предметам 3 1 Рабочие программы по физической культуре 4 1 100 Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. В.И. Лях. Физическая культура 5-6-7; 8-9 классы. Учебник

для общеобразовательных учреждений.

25

40

100

6	Журнал "Физическая культура в школе"	1	1	100
	Итого:			93%
	2. ТЕХНИЧЕСКИЕ	СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ	Я (СРЕДСТВА ИКТ)	
1	Проектор	1	1	100
	Итого:			100%
	3.ЭКР	АННО-ЗВУКОВЫЕ ПОС	СОБИЯ	
1	Аудиозаписи	1	1	100
	Итого:			100%
	4. УЧЕБНО-	ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОІ	РУДОВАНИЕ	
1	Козел гимнастический	1	1	100
2	Конь гимнастический	1	1	100
3	Брусья (разновысокие, параллельные)	1	1	100
4	Перекладина	1	1	100
		ľ		
5	Стенка гимнастическая	6	6	100

7	Скамейка гимнастическая жесткая	4	4	100
8	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2 чел.	4	20
9	мяч малый (теннисный)	1 на 2 человека	20	100
10	мячи баскетбольные	6	6	100
11	мячи волейбольные	6	6	50
12	мячи футбольные	6	6	100
13	Палка гимнастическая	На каждого	10	100
14	Скакалки гимнастические	На каждого	10	100
15	Маты гимнастический	1 на 2 чел.	20	100
16	Обручи гимнастические	На каждого	20	100
17	Комплект школьный для прыжков в высоту	1	1	100
18	Стойка для прыжков в высоту	1	1	100
19	Эстафетные палочки	2	2	50
20	Флажки разные	10	10	100%
21	Гранаты (500, 750 г.)	1 на 2 чел.	500-6 750-6	100

		Каждого вида		
22	Насосы с иглами для надувания мячей	1	2	100
23	Рулетка измерительная (10м, 25м)	2	2	100
24	Свистки судейские	2	4	100
25	Секундомеры	2	2	100
26	Мост гимнастический	1	1	100
27	Номера нагрудные	20	20	100
28	Жилеты игровые с номерами	20	20	100
29	Стойки волейбольные универсальные	1	1	100
30	Сетка волейбольная	1	1	100
31	Табло перекидное	1	1	100
32	Биты для лапты	6	8	80
33	Ворота для игры в ручной мяча (мини-футбол)	1	1	100
34	Аптечка медицинская	1	1	100
35	Подсобное помещение для хранения инвентаря	1	1	100
36	Сектор для прыжков в длину	1	1	100

37	Площадка игровая баскетбольная	1	1	100
38	Канат для перетягивания	1	1	100
39	Измеритель высоты сетки	1	1	100
40	Щиты баскетбольные	4	4	100
41	Площадка для воркаута	1	1	100
42	Палки лыжные (5-11 классы)	На каждого	На каждого	70
43	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого	На каждого	70
	Итого:			80%

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

5 класс

No			ПОКАЗАТЕЛИ						
	Контрольные упражнения]	Мальчик	И	,	Девочки			
п/п		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"		
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1		
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4		
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30		
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5		
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130		
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-		
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4		
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3		
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80		
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15		
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90		
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14		
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220		

6 класс

		ПОКАЗАТЕЛИ						
№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0	
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3	
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50	
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3	
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130	
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-	
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5	
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85	
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20	
					_			
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44	
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20	
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230	

7 класс

No	V average we was a very average.				ПОКАЗАТ	ПОКАЗАТЕЛИ		
	Контрольные упражнения		Мальчи	ки		Дево	ЭЧКИ	
п/п		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0	
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2	
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240	
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2	
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30	
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140	
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8	
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-	
10	Подъем туловища за 1мин. из положения	45	40	35	38	33	25	
10	лежа	43	40	33	36	33	23	
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90	
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105	
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16	

8 класс

		ПОКАЗАТЕЛИ						
№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки				
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9	
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1	
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8	
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30	
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260	
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145	
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9	
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-	
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25	
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110	
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18	
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95	

9 класс

				П	ОКАЗАТЕ	ОКАЗАТЕЛИ		
№ п/п	Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9	
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0	
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5	
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30	
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155	
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100	
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10	
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-	
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26	
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115	
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18	
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290	