

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**управление образования администрации Кичменгско-Городецкого**

**муниципального округа Вологодской области**

**МАОУ "Кичменгско-Городецкая средняя школа"**

**УТВЕРЖДЕНО**

**директор**

**И.В. Шабакова**

**Приказ № 179 от «25»**

**августа 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5-9 классов**

**Кичменгский Городок 2023**

## Введение

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (базовый) разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в российской Федерации» от 21.12.2012г. № 273-ФЗ,

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712) – далее ФГОС ООО;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказа от 23.12.2020 № 766) – далее Федеральный перечень учебников;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы от 24.12.2018;

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15, в ред. от 04.02.2020 № 1/20) – далее ПООП ООО.

- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) МАОУ «Кичменгско-Городецкая средняя школа»

- УМК:

- « Физическая культура. 5-7 классы», под. общ. ред. М.Я . Виленского (М.: Просвещение, 2011 );

« Физическая культура. 8-9классы», под. общ. ред. В.И. Ляха  
(М.;Просвещение, 2011)

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

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

### **1.1 Личностные результаты**

освоения образовательной программы должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### ***В области познавательной культуры***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности,

составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **1.2. Метапредметные результаты**

характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

*Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры:*

### ***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **1.3 Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких 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 умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*Предметные результаты, так же как и личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.*

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***



- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

В результате изучения учебного предмета « Физическая культура» на уровне общего образования:

**Выпускник на базовом уровне научится :**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- 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 качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций .( выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*
- *Знать лучших спортсменов Кичменгского Городка и вологодской области их вклад в развитие физической культуры и спорта в районе.*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять нормативные требования испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **2. Содержание учебного предмета ( 440часа)**

*5 класс (102часа)*

### **Знания о физической культуре (16 часов)**

1. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
3. Легкая атлетика: беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча. Овладение техникой длительного бега.
4. Режим дня и его основное содержание.
5. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### **Способы двигательной ( физкультурной) деятельности (32 часа)**

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
2. Самонаблюдение и самоконтроль.
3. Баскетбол  
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек  
Освоение ловли и передач мяча:  
Освоение техники ведения мяча:  
Овладение техникой бросков мяча:  
Освоение индивидуальной техники защиты:  
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
4. Гимнастика  
Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Развитие физических качеств

### **Физическое совершенствование (53 часа)**

#### **1. Лыжная подготовка**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

Освоение техники лыжных ходов

#### **2. Плавание**

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

#### **3. Волейбол**

Краткая характеристика вида спорта

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение техники приёма и передач мяча

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Развитие физических качеств

#### **4. Футбол**

Краткая характеристика вида спорта

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение ударов по мячу и остановка мяча

Овладение техникой ударов по воротам

Освоение тактики игры

### **Промежуточная аттестация «зачёт» (1 час)**

*6 класс (102 часа)*

### **Знания о физической культуре (16 часов)**

1. История зарождения олимпийского движения в России.
2. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.
3. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
4. Легкая атлетика: беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча. Овладение техникой длительного бега.
5. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (32 часа)**

1. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

2. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

3. Баскетбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение ловли и передач мяча:

Освоение техники ведения мяча:

Овладение техникой бросков мяча:

Освоение индивидуальной техники защиты:

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

4. Гимнастика

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Организуемые команды и приёмы.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Развитие физических качеств

### **Физическое совершенствование (53 часа)**

#### 1. Лыжная подготовка

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

Освоение техники лыжных ходов

#### 2. Плавание

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

#### 3. Волейбол

Краткая характеристика вида спорта

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение техники приёма и передач мяча

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Развитие физических качеств

#### 4. Футбол

Краткая характеристика вида спорта

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Закрепление техники ударов по мячу и остановка мяча

Закрепление техникой ударов по воротам

Закрепление тактики игры

### **Промежуточная аттестация «зачёт» (1 час)**

*7 класс (102 часа)*

### **Знания о физической культуре (16 часов)**

1. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.

2. Физическая культура в современном обществе.

3. Легкая атлетика: беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча, развитие физических качеств. Овладение техникой длительного бега.

4. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

## **Способы двигательной ( физкультурной) деятельности (32 часа)**

1. Планирование занятий физической подготовкой. *Спортсмены Кичменгского Городка и Вологодской области их вклад в развитие физической культуры и спорта в районе.*

2. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

### 3. Баскетбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Обучение ловли и передач мяча:

Обучение техники ведения мяча:

Обучение техники бросков мяча:

Обучение индивидуальной техники защиты:

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

### 4. Гимнастика

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Ритмическая гимнастика.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Развитие физических качеств

## **Физическое совершенствование (53 часа)**

### 1. Лыжная подготовка

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

Освоение техники лыжных ходов

### 2. Плавание

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

### 3. Волейбол

Краткая характеристика вида спорта

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение техники приёма и передач мяча

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Развитие физических качеств

### 4. Футбол

Краткая характеристика вида спорта

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение ударов по мячу и остановка мяча

Овладение техникой ударов по воротам

Освоение тактики игры

## **Промежуточная аттестация «зачёт» (1 час)**

8 класс (68 часов)

### **Знания о физической культуре ( 10 часов)**

1. Физическая культура в современном обществе
2. Адаптированная физическая культура
3. Легкая атлетика:  
Закрепление техники спринтерского бега,  
Закрепление техники прыжка в длину  
Закрепление техникой прыжка в высоту  
Закрепление техникой метание малого мяча на дальность  
развитие физических качеств.  
Закрепление техники длительного бега
4. Восстановительный массаж.

### **Способы двигательной ( физкультурной) деятельности (22 часа)**

1. Проведение занятий прикладной физической подготовкой.
2. Баскетбол  
Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек  
Закрепление техники ловли и передач мяча:  
Закрепление техники ведения мяча:  
Закрепление техники бросков мяча:  
Закрепление индивидуальной техники защиты:  
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;  
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
3. Гимнастика  
Акробатические упражнения и комбинации.  
Опорные прыжки.  
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.  
Развитие физических качеств

### **Физическое совершенствование (35 часов)**

1. Лыжная подготовка  
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности  
Освоение техники лыжных ходов
2. Плавание  
Краткая характеристика вида спорта  
Требования к технике безопасности
3. Волейбол  
Освоение техники нижней прямой подачи  
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек  
Освоение техники приёма и передач мяча  
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей  
Развитие физических качеств
4. Футбол  
Краткая характеристика вида спорта  
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение ударов по мячу и остановка мяча  
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  
Овладение техникой ударов по воротам  
Освоение тактики игры

### **Промежуточная аттестация «зачёт» (1 час)**

*9 класс (66 часов)*

### **Знания о физической культуре (10 часов)**

1. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.
2. Здоровье и здоровый образ жизни.
3. Легкая атлетика:  
Совершенствование техники спринтерского бега,  
Совершенствование техники прыжка в длину  
Совершенствование техники прыжка в высоту  
Совершенствование техники метания малого мяча на дальность  
развитие физических качеств.  
Овладение техникой длительного бега
4. Первая помощь во время занятий физической культурой.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (22 часа)**

1. Организация досуга средствами физической культуры.
2. Измерение резервов организма состояния здоровья с помощью функциональных проб.
3. Баскетбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Закрепление ловли и передач мяча:

Закрепление техники ведения мяча:

Закрепление техники бросков мяча:

Закрепление индивидуальной техники защиты:

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

#### **4. Гимнастика**

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Ритмическая гимнастика.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Развитие физических качеств

### **Физическое совершенствование (33 часа)**

1. Лыжная подготовка.



Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

Освоение техники лыжных ходов

### 2.Плавание

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

### 3.Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение техники нижней прямой подачи

Освоение техники приёма и передач мяча

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Развитие физических качеств

### 4.Футбол

Краткая характеристика вида спорта

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение ударов по мячу и остановка мяча

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Овладение техникой ударов по воротам

Освоение тактики игры

**Промежуточная аттестация «зачёт» (1 час)**

## 3.Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Реализация воспитательного потенциала урока
<b>5 класс</b>		<b>102</b>	
Наименование раздела <b>Знания о физической культуре</b>		<b>16</b>	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимся, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы
1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	
2	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	
3	<i>Легкая атлетика</i> Овладение техникой спринтерского бега	4	
4	Овладение техникой прыжка в длину	2	
5	Овладение техникой прыжка в высоту	2	

6	Овладение техникой метания малого мяча	4	учебной дисциплины и самоорганизации
7	Режим дня и его основное содержание	1	
8	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	
Наименование раздела <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		<b>32</b>	
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.	1	<p>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы со спортивной литературой</p> <p>-самостоятельно проводить занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>
2	Самонаблюдение и самоконтроль.	1	
3	<i>Баскетбол</i> Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	
4	Освоение ловли и передач мяча:	2	
5	Освоение техники ведения мяча:	2	
6	Овладение техникой бросков мяча:	3	
7	Освоение индивидуальной техники защиты:	2	
8	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;	3	
9	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3	
10	<i>Гимнастика</i> Освоение акробатических упражнений и комбинаций.	4	
11	Опорные прыжки. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см)	2	
12	Организующие команды и приёмы	1	
13	Упражнения и комбинации на	2	

	гимнастических брусьях		
14	Развитие физических качеств	4	
Наименование раздела <b>Физическое совершенствование</b>		<b>3</b>	<b>5</b>
1	<i>Лыжная подготовка</i> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1	<p>Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p>
2	Попеременный двухшажный ход	4	
3	Одновременный бесшажный ход	2	
4	Подъём «полуёлочкой»	3	
5	Торможение «плугом»	2	
6	Повороты переступанием	2	
7	Передвижение на лыжах до 3 км	4	
8	<i>2.Плавание</i> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	1	
9	<i>Волейбол</i> Краткая характеристика вида спорта. Правила техники безопасности.	1	
10	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	
11	Освоение техники приёма и передач мяча.	5	
12	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Судейство игры.	5	
13	Развитие физических качеств.	4	
14	<i>Футбол</i> Краткая характеристика вида спорта. Правила техники безопасности.	1	
15	Освоение ударов по мячу и остановка мяча	2	

16	Овладение техникой ударов	2	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
17	Освоение тактики и техники игры. Судейство игры.	4	
18	Развитие физических качеств	4	
19	Овладение техникой длительного бега	4	
<b>Промежуточная аттестация «зачёт»</b>		1	
Всего за год		102	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Реализация воспитательного потенциала урока
<b>6 класс</b>		<b>102</b>	
Наименование раздела <b>Знания о физической культуре</b>		<b>16</b>	Правила поведения в спортивном зале, а именно нравственного поведения и этические нормы
1	История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.	1	
2	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
3	<i>Легкая атлетика</i> Овладение техникой спринтерского бега	4	
4	Овладение техникой прыжка в длину	2	Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
5	Овладение техникой прыжка в высоту	2	
6	Овладение техникой метания малого мяча	4	
7	Развитие выносливости	1	
8	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию

			обучающихся.
Наименование раздела <b>Способы двигательной ( физкультурной) деятельности</b>		<b>32</b>	
1	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз ( подвижных перемен).	1	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p> <p>Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</p>
2	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью .	1	
3	<i>Баскетбол</i> Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	
4	Освоение ловли и передач мяча:	2	
5	Освоение техники ведения мяча:	2	
6	Овладение техникой бросков мяча:	3	
7	Освоение индивидуальной техники защиты:	2	
8	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;	3	
9	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3	
10	<i>Гимнастика</i> Освоение акробатических упражнений и комбинаций.	4	
11	Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)	2	
12	Организующие команды и приёмы. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	
13	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	2	
14	Развитие физических качеств	4	

Наименование раздела <b>Физическое совершенствование</b>		<b>5 3</b>	
1	<i>Лыжная подготовка</i> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1	<p>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <p>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</p> <p>Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек негативного (отклоняющегося) поведения.</p> <p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;</p>
2	Одновременный двухшажный ход	4	
3	Одновременный бесшажный ход	2	
4	Подъём «ёлочкой»	3	
5	Торможение и поворот упором.	2	
6	Игры и эстафеты на лыжах	2	
7	Передвижение на лыжах до 3,5 км	4	
8	<i>2.Плавание</i> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. Групповые проекты	1	
9	<i>Волейбол</i> Краткая характеристика вида спорта. Правила техники безопасности.	1	
10	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	
11	Освоение техники приёма и передач мяча.	5	
12	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	5	
13	Развитие физических качеств.	4	
14	<i>Футбол</i> Краткая характеристика вида спорта. Правила техники безопасности.	1	
15	Закрепление техники ударов по мячу и остановка мяча	2	
16	Закрепление техники ударов по мячу	2	

	воротам		Групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.
17	Закрепление тактики и техники игры. Судейство игры.	4	
18	Развитие физических качеств	4	
19	Овладение техникой длительного бега	4	
<b>Промежуточная аттестация «зачёт»</b>		1	
	Всего за год	02 1	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Реализация воспитательного потенциала урока
<b>7 класс</b>		<b>102</b>	
Наименование раздела <b>Знания о физической культуре</b>		<b>16</b>	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;  Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
1	Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.	1	
2	Физическая культура в современном обществе	1	
3	<i>Легкая атлетика</i> Овладение техникой спринтерского бега	4	
4	Овладение техникой прыжка в длину	2	
5	Овладение техникой прыжка в высоту	2	
6	Овладение техникой метания малого мяча	4	
7	Развитие выносливости .Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, круговая тренировка	1	
8	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1	
Наименование раздела <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		<b>32</b>	

1	Планирование занятий физической подготовкой	1	<p>Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</p> <p>Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</p> <p>Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p>
2	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. <i>Спортсмены Кичменгского Городка и Вологодской области их вклад в развитие физической культуры и спорта в районе.</i>	1	
3	<i>Баскетбол</i> Обучение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
4	Обучение ловли и передач мяча:	2	
5	Обучение технике ведения мяча:	2	
6	Обучение технике бросков мяча:	3	
7	Обучение индивидуальной техники защиты:	2	
8	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;	3	
9	Обучение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	4	
10	<i>Гимнастика</i> Освоение акробатических упражнений и комбинаций.	4	
11	Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)	2	
12	Организующие команды и приёмы. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	
13	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	2	
14	Развитие физических качеств	4	
Наименование раздела <b>Физическое совершенствование</b>		<b>53</b>	
1	<i>Лыжная подготовка</i>	1	Способность преодолевать



	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности		<p>трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</p> <p>способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <p>способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</p> <p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.</p>
2	Одновременный одношажный ход	4	
3	Одновременный двухшажный ход	2	
4	Подъём в гору скользящим шагом	3	
5	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
	Поворот на месте махом	1	
6	Игры и эстафеты на лыжах	2	
7	Передвижение на лыжах до 4 км	4	
8	<i>2.Плавание</i> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. Групповые проекты	1	
9	<i>Волейбол</i> Краткая характеристика вида спорта. Правила техники безопасности.	1	
10	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	
11	Освоение техники приёма и передач мяча.	5	
12	Совершенствование техники подачи мяча	2	
13	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Судейство игры.	3	
14	Развитие физических качеств.	4	
15	<i>Футбол</i> Краткая характеристика вида спорта. Правила техники безопасности.	1	
16	Закрепление техники ударов по мячу и остановка мяча	2	
17	Закрепление техники ударов по воротам	2	
	Закрепление тактики и техники	4	

18	игры. Судейство игры.		
19	Развитие физических качеств	4	
02	Овладение техникой длительного бега	4	
<b>Промежуточная аттестация «зачёт»</b>		1	
	Всего за год	02	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Реализация воспитательного потенциала урока
	<b>8 класс</b>	68	
Наименование раздела <b>Знания о физической культуре</b>		<b>10</b>	
1	Физическая культура в современном обществе. Правила техники безопасности на уроках физической культуры.	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2	Адаптированная физическая культура	1	
3	<i>Легкая атлетика:</i> Обучение технике спринтерского бега,	1	
4	Обучение технике прыжка в длину	1	
5	Обучение технике прыжка в высоту	1	
6	Обучение технике метание малого мяча на дальность	1	
7	Развитие физических качеств.	1	
8	Овладение техникой длительного бега	1	
9	Развитие скоростно-силовых способностей	1	
10	Восстановительный массаж.	1	
Наименование раздела <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		<b>22</b>	
11	Проведение занятий прикладной	1	Владение знаниями об

	физической подготовкой.		особенностях
12	<i>Баскетбол</i> Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	индивидуального здоровья и функциональных возможностей организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
13	Закрепление техники ведения мяча:	1	
14	Закрепление техники ловли и передач мяча:	1	
15	Закрепление техники бросков мяча:	2	владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой
16	Закрепление индивидуальной техники защиты:	4	и оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
17	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Судейство игры.	4	
18	Овладение игрой и комплексное совершенствование психомоторных способностей	1	
19	<i>Гимнастика</i> .Освоение строевых упражнений	1	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:
20	Освоение акробатических упражнения и комбинации.	1	интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
21	Опорные прыжки. Прыжок через козла.	1	
22	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	1	
23	Развитие физических качеств	1	
24	Развитие координационных способностей	1	
25	Развитие силовых способностей	1	
Наименование раздела <b>Физическое совершенствование</b>		<b>35</b>	
26	<i>Лыжная подготовка</i> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	1	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
27	Одновременный одношажный коньковый ход (стартовый вариант)	3	
28	Коньковый ход	4	
29	Торможение и поворот «плугом»	2	

30	Прохождение дистанции до 5 км	5	<p>Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;</p> <p>групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.</p>
31	Игры и эстафеты на лыжах	1	
31	<i>Плавание</i> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Групповые проекты	1	
33	<i>Волейбол</i> Освоение техники нижней прямой подачи	1	
34	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	
35	Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	3	
36	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Судейство игры.	4	
36	Развитие физических качеств	1	
38	<i>Футбол</i> Краткая характеристика вида спорта	1	
39	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	
40	Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча	1	
41	Совершенствование техники ударов по воротам	1	
42	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	
43	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Судейство игры.	2	
44	Овладение техникой длительного бега	1	
Промежуточная аттестация «зачёт»		<b>1</b>	
Всего за год		<b>68</b>	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Реализация воспитательного потенциала урока
-------	------------	--------------	---

	<b>9 класс</b>	66	
Наименование раздела <b>Знания о физической культуре</b>		<b>10</b>	
1	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
2	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	
3	<i>Легкая атлетика:</i> Обучение технике спринтерского бега,	1	
4	Совершенствование техники прыжка в длину	1	
5	Совершенствование техники прыжка в высоту	1	
6	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	1	
7	Развитие физических качеств.	1	
8	Овладение техникой длительного бега	1	
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	
10	Первая помощь во время занятий физической культурой.	1	
Наименование раздела <b>Способы двигательной ( физкультурной) деятельности</b>		<b>22</b>	
11	Организация досуга средствами физической культуры. Измерение резервов организма состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	Включение в урок игровых процедур, помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Работа в парах, осуществляет социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
12	<i>Баскетбол</i> Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	
13	Закрепление техники ведения мяча:	1	
14	Закрепление техники ловли и передач мяча:	1	

15	Закрепление техники бросков мяча:	2	
16	Закрепление индивидуальной техники защиты:	4	
17	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;	4	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
18	Овладение игрой и комплексное совершенствование психомоторных способностей	1	
19	<i>Гимнастика</i> .Освоение строевых упражнений	1	
20	Освоение акробатических упражнения и комбинации.	1	
21	Опорные прыжки. Прыжок через козла.	1	
22	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	1	
23	Развитие физических качеств	1	
24	Развитие координационных способностей	1	
25	Развитие силовых способностей	1	
Наименование раздела <b>Физическое совершенствование</b>		<b>33</b>	
26	<i>Лыжная подготовка</i> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	1	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;</p> <p>групповой работы или</p>
27	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции	2	
28	Коньковый ход	4	
29	Торможение и поворот «плугом»	2	
30	Прохождение дистанции до 5 км	4	
31	Игры и эстафеты на лыжах	1	

31	<i>Плавание</i> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Групповые проекты	1	работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися  инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
33	<i>Волейбол.</i> Освоение техники нижней прямой подачи	1	
34	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	
35	Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	3	
36	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Судейство игры.	4	
36	Развитие физических качеств	1	
38	<i>Футбол</i> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	
39	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	
40	Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча	1	
41	Совершенствование техники ударов по воротам	1	
42	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	
43	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Судейство игры.	2	
44	Овладение техникой длительного бега	1	
Промежуточная аттестация «зачёт»		<b>1</b>	
Всего за год		<b>66</b>	
Всего на учебный предмет		134	

#### 4. Приложение.

##### 1. Вопросы,

вынесенные на зачёт для учащихся, отнесённых к специальной медицинской группе и освобожденных от практических видов.

### 5 класс.

1. Когда и где зародились Олимпийские игры?
2. Кто был первым победителем Игр в Древней Греции?
3. Назовите первого российского олимпийского чемпиона.
4. Что является главным ритуалом церемонии открытия Игр?
5. Назовите физические упражнения, которые были популярны у нашего народа в древности.

### Практическая часть:

	Контрольные нормативы	показатели					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
	5 класс						
1	подтягивание на высокой перекладине	5	3	1			
2	поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 1 мин.				20	15	10
3	бег- 60м	10.1	10.5	11.1	10.5	11.0	11.5
4	кросс 1500 м	8.30	9.00	9.20	9.30	9.50	10.10

### 6 класс

1. Корректирующие упражнения для укрепления мышц живота и спины.
2. Физическое качество – гибкость.
3. Как можно подняться в горку и спуститься с неё?
4. Какие двигательные способности развивает игра в футбол?
5. Составить комбинацию из изученных элементов по акробатике.
6. Когда применяется ведение мяча с изменением направления и высоты отскока?
7. Какой прием используют, чтобы послать мяч на большое расстояние?
8. Как технически выполняется верхняя прямая подача?
9. Какие двигательные способности развивает игра в баскетбол?
10. Расскажите о технике безопасности во время метания, прыжков в длину и высоту.
11. Какие методы используются при реализации программы самовоспитания и почему?

### Практическая часть

	Контрольные нормативы	показатели					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
	6 класс						
1	подтягивание на высокой перекладине	6	4	2			



2	поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 1 мин.				23	18	15
3	бег- 60м	9.8	10.3	10.8	10.0	10.5	11.0
4	кросс 1500 м	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

## 7 класс

1. Техника попеременного двухшажного хода.
2. Какие двигательные качества развиваются в процессе занятий лыжной подготовкой?
3. Как можно подняться в горку и спуститься с неё?
4. Какие двигательные способности развивает игра в футбол?
5. Составить комбинацию из изученных элементов по акробатике.
6. Когда применяется ведение мяча с изменением направления и высоты отскока?
7. Какой прием используют, чтобы послать мяч на большое расстояние?
8. Как технически выполняется верхняя прямая подача?
9. Какие двигательные способности развивает игра в баскетбол?
10. Расскажите о технике безопасности во время метания, прыжков в длину и высоту.
11. Какие методы используются при реализации программы самовоспитания и почему?

## Практическая часть

	Контрольные нормативы	показатели					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	подтягивание на высокой перекладине	9	6	3			
2	поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 1 мин.				25	20	17
3	Кросс 2000м	8.30	9.30	10.30	10.40	11.30	12.30
4	бег- 60м	8.9	9.4	10.1	10.0	10.4	10.9

## 8 класс

1. Разработка программы и личного плана самовоспитания.
2. Упражнения для освоения техники волейбольных передач и приёмов мяча.
3. Техника попеременного двухшажного хода.
4. Какие двигательные качества развиваются в процессе занятий лыжной подготовкой?
5. Как можно подняться в горку и спуститься с неё?

6. Техника выполнения кувырка назад и подводящие упражнения.
7. Основные правила игры в баскетбол.
8. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками в волейболе.
9. Характеристика лыжных ходов.
10. Как подобрать для себя лыжный инвентарь?

### Практическая часть

	Контрольные нормативы	показатели					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	подтягивание на высокой перекладине	11	8	5			
2	поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 1 мин.				30	25	15
3	Кросс 2000м	8.10	9.10	10.10	10.15	11.0	11.55
4	бег- 60м	8.8	9.3	10.0	9.7	10.1	10.5

### 9 класс

1. Разработка программы и личного плана самовоспитания.
2. Упражнения для освоения техники волейбольных передач и приёмов мяча.
3. Техника попеременного двухшажного хода.
4. Какие двигательные качества развиваются в процессе занятий лыжной подготовкой?
5. Характеристика лыжных ходов.
6. Как подобрать для себя лыжный инвентарь?
7. Каково влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека?
8. Характеристика основных двигательных способностей.
9. Техника бега на короткие дистанции.
10. Основы техники прыжков в длину и в высоту с разбега.

### Практическая часть

	Контрольные нормативы	показатели					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	подтягивание на высокой перекладине	13	10	7			
2	поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 1 мин.				35	30	25
3	Кросс 2000м	7.50	8.10	9.00	9.50	10.10	10.30
4	бег- 60м	8.6	8.9	9.5	9.7	10.1	10.5

