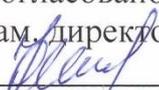
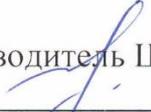


**Управление образования Невьянского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5  
Невьянского городского округа**

Согласовано.  
Зам. директора по УВР:

  
Терехова Ю. Ю.

Руководитель ШМО:

  
Гришина С. Ю.

Утверждена приказом  
№105-Д от 01.09.2021 г.

Директор МБОУ СОШ №5  
г. Невьянска:  
 Шахурин С. В.



**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
(основное общее образование)**

**на 2021-2022 учебный год**

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОТРАЖАЮТ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	У выпускника будут сформированы: — историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, её географических особенностях, знание основных	<i>Выпускник получит возможность формирования: — выраженной устойчивой учебно-познавательной</i>
-----------------------	--	--

	<p>исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;</p> <p>— образ социально-политического устройства — представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников;</p> <p>— знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;</p> <p>— знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;</p> <p>— освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;</p> <p>— ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;</p> <p>— основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;</p> <p>— экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях</p>	<p><i>мотивации и интереса к учению;</i></p> <p>— <i>готовности к самообразованию и самовоспитанию;</i></p> <p>— <i>адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;</i></p> <p>— <i>компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i></p> <p>— <i>морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы,</i></p> <p>— <i>ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;</i></p> <p>— <i>эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.</i></p>
ценностный и эмоциональный компонент	<p>— гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;</p> <p>— уважение к истории, культурным и историческим памятникам;</p> <p>— эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;</p> <p>— уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;</li> <li>— уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;</li> <li>— потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;</li> <li>— позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении</li> </ul>	
<p><b>деятельностный (поведенческий) компонент</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);</li> <li>— готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;</li> <li>— умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;</li> <li>— готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;</li> <li>— потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;</li> <li>— умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;</li> <li>— устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;</li> <li>— готовность к выбору профильного образования</li> </ul>	

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОТРАЖАЮТ

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

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

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

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

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

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

<b>Регулятивные УУД</b>	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;</li> <li>— самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;</li> <li>— планировать пути достижения целей;</li> <li>— устанавливать целевые</li> </ul>	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;</li> <li>— построению жизненных планов во временной перспективе;</li> <li>— при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;</li> <li>— выделять альтернативные</li> </ul>
-----------------------------	--	--

	<p>приоритеты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;</li> <li>— принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;</li> <li>— осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</li> <li>— адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</li> <li>— основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса</li> </ul>	<p><i>способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— <i>основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;</i></li> <li>— <i>осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;</i></li> <li>— <i>адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;</i></li> <li>— <i>адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;</i></li> <li>— <i>основам саморегуляции эмоциональных состояний;</i></li> <li>— <i>прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей</i></li> </ul>
<p><b>Коммуникативные УУД</b></p>	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>— формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</li> <li>— устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;</li> <li>— аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;</li> <li>— задавать вопросы, необходимые</li> </ul>	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— <i>учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;</i></li> <li>— <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i></li> <li>— <i>понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i></li> <li>— <i>продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной</i></li> </ul>

	<p>для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</li> <li>— адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;</li> <li>— адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;</li> <li>— организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</li> <li>— осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;</li> <li>— работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</li> <li>— основам коммуникативной рефлексии;</li> <li>— использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;</li> <li>— отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.</li> </ul>	<p>деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);</li> <li>— оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;</li> <li>— осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;</li> <li>— в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</li> <li>— вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;</li> <li>— следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;</li> <li>— устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для</li> </ul>
--	--	--

		<p><i>принятия эффективных совместных решений;</i></p> <p><i>— в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.</i></p>
<b>Познавательные УУД</b>	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— основам реализации проектно-исследовательской деятельности;</li> <li>— проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;</li> <li>— осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</li> <li>— создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</li> <li>— осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</li> <li>— давать определение понятиям;</li> <li>— устанавливать причинно-следственные связи;</li> <li>— осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;</li> <li>— обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;</li> <li>— осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</li> <li>— строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</li> <li>— строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li> <li>— объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в</li> </ul>	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— основам рефлексивного чтения;</li> <li>— ставить проблему, аргументировать её актуальность;</li> <li>— самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;</li> <li>— выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;</li> <li>— организовывать исследование с целью проверки гипотез;</li> <li>— делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.</li> </ul>

	<p>ходе исследования;</p> <p>— основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;</p> <p>— структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;</p> <p>— работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов</p>	
--	---	--

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОТРАЖАЮТ

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) 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 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;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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 и 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;

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских

играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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.  
 Подъёмы, спуски, повороты, торможения.  
**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.  
 Волейбол. Игра по правилам.  
 Футбол. 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.  
**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.  
**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс  
 2 часа в неделю

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Содержание
1	Основы знаний в процессе уроков		<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Олимпийские игры древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическое развитие человека.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Подготовка к занятиям физической культуры. Организация досуга средствами физической культуры. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования, проведение банных процедур</p> <p>Спортивная подготовка</p>

2	<p><b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие двигательных качеств. ОФП 2ч</li> <li>2. Челночный бег 4*9м 2ч</li> <li>3. Высокий старт 2ч</li> <li>4. Низкий старт 2ч</li> <li>5. Прыжки в длину с разбега 3ч</li> <li>6. Прыжки в длину с места 2ч</li> <li>7. Метание малого мяча 3ч</li> <li>8. Броски набивного мяча (1кг) 1ч</li> <li>9. Развитие выносливости. 6-ти минутный бег 1ч</li> <li>10. Нормативы физической подготовленности (стадион) 6ч</li> </ol>	24	<p>Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Общефизическая подготовка. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p>
3	<p><b>Гимнастика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения. 1ч</li> <li>2. Ходьба по гимнастическому бревну. Равновесие 1ч</li> <li>3. Перекладина. Висы и упоры. 1ч</li> <li>4. Акробатические упражнения 6ч</li> <li>5. Развитие гибкости. Тест на гибкость 1ч</li> <li>6. Опорный прыжок 2ч</li> </ol>	12	<p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Прикладно-ориентированные упражнения. 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)- просмотр видео - роликов. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>
4	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбор инвентаря и одежды. Переноска лыж и палок 1ч</li> <li>2. Попеременные лыжные хода 3ч</li> <li>3. Спуски и подъемы 1ч</li> <li>4. Передвижение на лыжах до 2 км 1ч</li> </ol>	6	<p>Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</p>

	(стадион)		
5	<b>Баскетбол</b> 1. Стойки и перемещения 2. Передача и ловля мяча 3. Ведение мяча 4. Штрафной бросок 5. Учебная игра в баскетбол	<b>8</b> 1ч 2ч 2ч 2ч 1ч	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
6	<b>Волейбол</b> 1. Стойки и перемещения 2. Верхняя передача мяча 3. Нижняя передача мяча 4. Учебная игра в волейбол	<b>8</b> 1ч 3ч 3ч 1ч	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Игра по правилам. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
7	<b>Футбол</b> 1. Стойки и перемещения 2. Ведение мяча 3. Удары и остановки мяча 4. Учебная игра в футбол (стадион)	<b>6</b> 1ч 2ч 2ч 1ч	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Развитие быстроты, силы, выносливости. Игра по правилам. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
8	<b>Кроссовая подготовка</b> 1. Бег на длинные дистанции - 1000м	<b>2</b>	Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
9	<b>Плавание</b> (на основе теоретических сведений) 1. Стили плавания. Техника безопасности на воде	<b>2</b> 2	Правила техники при занятиях плаванием (в бассейне и на открытом водоеме), стили плавания, специальные упражнения для развития плечевого пояса и ног.
<b>Итого</b>		68 уроков	

**6 класс**  
**2 часа в неделю**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Элементы содержания</b>
--------------	-------------------	-------------------------	----------------------------

1	<b>Основы знаний в процессе уроков</b>	<p>Олимпийские игры древности.  Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  Физическая культура в современном обществе.  Физическое развитие человека.  Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>	
2	<b>Легкая атлетика</b> 1. Совершенствование навыка бега. РДК 2. Высокий старт. 3. Низкий старт 4. Бег на короткие дистанции 30м 5. Бег на короткие дистанции 60м 6. Бег на средние дистанции - 500м 7. Бег на длинные дистанции - 1000м 8. Эстафетный бег 9. Прыжок в длину с разбега 10. Метание малого мяча 11. Кроссовый бег 12. Преодоление полосы препятствий (стадион)	<b>16</b> 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 1	<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.</p>
3	<b>Баскетбол</b> 1. Стойки и перемещения. Правила игры в баскетбол 2. Передача мяча 2 руками от груди 3. Ведение мяча 4. Бросок мяча в кольцо после 2-х шагов 5. Штрафной бросок 6. Учебная игра в баскетбол	<b>10</b> 1 2 2 2 1	<p>Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.  Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  Игра по правилам.  Организующие команды и приёмы.</p>
4	<b>Волейбол</b> 1. Стойки и перемещения. Правила игры в волейбол. 2. Передача мяча 2 руками снизу	<b>8</b> 1 2	<p>Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.  Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  Игра по правилам. Организующие команды и приёмы.</p>

	3. Передача мяча 2 руками сверху 4. Нижняя прямая подача 5. Учебная игра в волейбол	2 2 1	
5	<b>Гимнастика</b> 1. Строевые упражнения 2. Кувырок назад 3. Кувырок вперед 4. Стойка на лопатках 5. Мостик из положения, стоя и лежа 6. Бревно, равновесие, опорный прыжок 7. Развитие гибкости. Тест на гибкость	<b>12</b> 1 2 2 2 2 2 1	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). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Самонаблюдение и самоконтроль.
6	<b>Лыжная подготовка</b> 5. Подбор инвентаря и одежды. Переноска лыж и палок 6. Одновременные лыжные хода 7. Спуски и подъемы 8. Передвижение на лыжах до 2 км (стадион)	<b>5</b> 1 2 1 1	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Передвижения на лыжах, подъёмы, спуски, повороты, торможения.
7	<b>Футбол</b> 1. Стойки перемещения. Правила игры в футбол 2. Удары и остановки мяча 3. Ведение мяча 4. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам (стадион)	<b>7</b> 1 2 2 1 1	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Остановка и удары по мячу. Игра по правилам Развитие быстроты, силы, выносливости.
8	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b> 1. Совершенствование навыка бега. РДК 2. Бег на короткие дистанции 30м 3. Бег на короткие дистанции 60м 4. Бег на средние	<b>12</b> 1 2 2 1 1	Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Допинг. Концепция честного спорта. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические

	дистанции - 500м 5. Бег на длинные дистанции - 1000м 6. Эстафетный бег 7. Прыжок в длину с разбега 8. Метание малого мяча 9. Кроссовый бег по пересеченной местности (стадион)	1 1 1 1 1	требования).
9	<b>Плавание</b>  1. Техника стилей плавания (плавание на груди, спине)	2  2	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
	<b>итого</b>	68 уроков	

7 класс  
2 часа в неделю

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Содержание тем
1	<b>Основы знаний в процессе уроков</b>		<p>Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом.</p> <p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.</p>
2	<b>Легкая атлетика</b> 1. Совершенствование навыков бега 2. Эстафетный бег 3. Прыжок в длину с разбега 4. Метание малого мяча 5. Бег на короткие	<b>12</b> 1 2 2 2	Совершенствование техники в беговых упражнениях (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых упражнениях (прыжок в длину с места и с разбега). Упражнения общей физической подготовки. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.

	<p>дистанции -30м</p> <p>6. Бег на короткие дистанции -60м</p> <p>7. Бег на средние дистанции – 500м</p> <p>8. Бег на длинные дистанции – 1000м</p> <p>9. Кроссовый бег (стадион)</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
3	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>1. Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения</p> <p>2. Передача мяча</p> <p>3. Ведение мяча</p> <p>4. Бросок мяча в кольцо после 2-х шагов</p> <p>5. Штрафной бросок</p> <p>6. Учебная игра в баскетбол</p>	<p><b>10</b></p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.</p> <p>Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовленности (совместно с учителем)</p>
4	<p><b>Волейбол</b></p> <p>1. Стойки и перемещения. Правила игры в волейбол</p> <p>2. Передача мяча 2 руками снизу</p> <p>3. Передача мяча 2 руками сверху</p> <p>4. Верхняя подача мяча</p> <p>5. Учебная игра в волейбол</p>	<p><b>8</b></p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание).</p> <p>Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.</p>
5	<p><b>Гимнастика</b></p> <p>1. Строевые упражнения</p> <p>2. Кувырок назад</p> <p>3. Кувырок вперед</p> <p>4. Стойка на лопатках</p> <p>5. Гимнастический мост</p> <p>6. Развитие гибкости. Тест на гибкость</p> <p>7. Бревно, равновесие</p> <p>8. Опорный прыжок</p> <p>9. Висы и упоры</p>	<p><b>11</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев(юноши).</p> <p>Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба с взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсев, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, из стойки поперек соскок прогнувшись.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.</p> <p>Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры,</p>

			профилактике утомления.
6	<b>Лыжная подготовка</b> 1. Надевание и переноска лыж. 2. Одновременные лыжные хода 3. Повороты переступанием, спуски, торможения. 4. Передвижение на лыжах до 2 км. (стадион)	<b>5</b> 1 2 1 1	Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание). Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы, одновременные ходы; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
7	<b>Футбол</b> 1. Стойки и перемещения 2. Передача мяча 3. Удары и остановки мяча. 4. Ведение мяча. 5. Учебная игра в футбол. (стадион)	<b>8</b> 1 2 2 1	Игра в футбол по правилам. Технико-тактические действия в защите и нападении.
8	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b> 1. Бег на короткие дистанции, 30м 2. Бег на короткие дистанции, 60м 3. Бег на средние дистанции - 500м 4. Бег на длинные дистанции - 1000м 5. Эстафетный бег 6. Прыжок в длину с разбега 7. Метание малого мяча 8. Челночный бег 10*10м 9. Бег на 2000м без учета времени (стадион)	<b>12</b> 1 1 1 1 1 2 2 1 2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Совершенствование техники в беговых упражнениях (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых упражнениях (прыжок в длину с места и с разбега). Упражнения общей физической подготовки. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.
9	<b>Плавание</b> (теоретические сведения) 1. Правила техники безопасности при занятиях на воде. 2. Стили плавания.	<b>2</b>	Правила техники при занятиях плаванием (в бассейне и на открытом водоеме), стили плавания, специальные упражнения для развития плечевого пояса и ног.
итого		68 уроков	

**8 класс**  
**2 часа в неделю**

№	Тема урока	Количество	Элементы содержания
---	------------	------------	---------------------

п/п		часов	
1	<b>Основы знаний в процессе уроков</b>		<p>Олимпийские игры древности. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. Физическое развитие человека.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>
2	<b>Легкая атлетика</b> 1. Высокий старт. Низкий старт 2. Бег на короткие дистанции, 30м 3. Бег на короткие дистанции, 60м 4. Бег на средние дистанции - 500м 5. Бег на длинные дистанции – 1000м 6. Эстафетный бег 7. Прыжок в длину с разбега 8. Метание малого мяча 9. Круговая эстафета (стадион)	<b>12</b> 2 1 1 1 1 1 1 2 2 1	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Закаливание организма.</p>
3	<b>Баскетбол</b> 1. Стойки и перемещения. Правила игры в баскетбол 2. Передача и ловля мяча 3. Ведение мяча 4. Бросок мяча в кольцо после 2-х шагов 5. Штрафной бросок 6. Учебная игра в баскетбол	<b>10</b> 1 2 2 2 2 1	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Игра по правилам.</p>
4	<b>Волейбол</b> 1. Стойки и перемещения. Правила игры в волейбол. 2. Передача мяча снизу 3. Передача мяча сверху 4. Нижняя прямая подача 5. Нападающий удар	<b>10</b> 1 2 2 2 2	<p>Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p>

	6. Учебная игра в волейбол	1	Игра по правилам.
5	<b>Гимнастика</b> 1. Строевые упражнения. Повороты в движении 2. Кувырок назад 3. Кувырок вперед 4. Стойка на лопатках 5. Мостик из положения, стоя и лежа 6. Бревно, равновесие 7. Опорный прыжок 8. Висы и упоры 9. Развитие гибкости. Тест на гибкость	<b>12</b> 2 1 1 1 1 2 2 1 1	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). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
6	<b>Лыжная подготовка</b> 1. Экипировка лыжника 2. Попеременно-одношажный и двушажный ход. 3. Повороты переступанием, торможение «плугом» 4. Подъемы и спуски с горы 5. Передвижение на лыжах 2-3 км (стадион)	<b>8</b> 1 2 2 2 1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Передвижения на лыжах, подъёмы, спуски, повороты, торможения.
7	<b>Футбол</b> 1. Стойки и перемещения. Правила игры в футбол 2. Удары и остановки мяча. 3. Ведение мяча 4. Передачи мяча 5. Учебная игра в футбол (стадион)	<b>6</b> 1 1 1 1 2	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Удары по мячу, остановка мяча. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.
8	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b> 1. Челночный бег 10*10м 2. Бег на короткие дистанции, 30м 3. Бег на короткие дистанции, 60м 4. Бег на средние дистанции, 500м 5. Бег на длинные дистанции, 1000м 6. Эстафетный бег 7. Прыжок в длину с разбега 8. Метание малого мяча	<b>8</b> 1 1 1 1 1 1 1 1	Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Допинг. Концепция честного спорта.
9	<b>Плавание</b>	<b>2</b>	Режим дня, его основное содержание и правила

	1.Техника стилей плавания (плавание на груди, спине)	2	планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
	<b>итого</b>	68 уроков	

**9 класс**  
**2 часа в неделю**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количес тво часов</b>	<b>Элементы содержания</b>
1	<b>Основы знаний в процессе уроков</b>		Олимпийские игры древности. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности
2	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
	1. Бег на короткие дистанции, 30м	1	
	2. Бег на короткие дистанции, 60м	1	
	3. Бег на средние дистанции, 500м	1	
	4. Бег на длинные дистанции, 1000м	1	
	5. Эстафетный бег (стадион)	1	
	6. Прыжок в длину с разбега	1	
	7. Прыжок в длину с места	1	
	8. Метание малого мяча	1	
	9. Подтягивание на перекладине	2	
	10. Бросок набивного мяча	2	
	11. Челночный бег 10*10м	1	
		1	
		1	
3	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
	1. Стойки и перемещения. Правила игры в баскетбол	1	
	2. Передача и ловля мяча		

	3. Ведение мяча 4. Бросок мяча в кольцо после 2-х шагов 5. Штрафной бросок 6. Учебная игра в баскетбол	2 2 2 2 1	Игра по правилам.
4	<b>Волейбол</b> 1. Стойки и перемещения. Правила игры в волейбол. 2. Передача мяча снизу 3. Передача мяча сверху 4. Прямая подача мяча 5. Нападающий удар 6. Учебная игра в волейбол	<b>8</b> 1 1 1 2 2 1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Игра по правилам.
5	<b>Гимнастика</b> 1. Строевые упражнения 2. Кувырок назад 3. Кувырок вперед 4. Стойка на лопатках 5. Мостик из положения, стоя и лежа 6. Бревно, равновесие, 7. Опорный прыжок 8. Висы и упоры	<b>10</b> 1 1 1 1 2 2 1	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). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Самонаблюдение и самоконтроль.
6	<b>Лыжная подготовка</b> 1. Экипировка лыжника 2. Попеременно-одношажный и двушажный ход. 3. Повороты переступанием, торможение «плугом» 4. Подъемы и спуски с горы 5. Передвижение на лыжах, 3 км (стадион)	<b>6</b> 1 2 1 1 1	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Передвижения на лыжах, подъемы, спуски, повороты, торможения

7	<b>Футбол</b> 1.Стойки и перемещения. Правила игры в футбол 2.Удары и остановки мяча 3.Ведение мяча 4.Передача мяча 5.Учебная игра в футбол (стадион)	<b>8</b> 1 2 2 2 1	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Удары по мячу, остановка мяча. Игра по правилам Развитие быстроты, силы, выносливости.
8	<b>Легкая атлетика</b> 1. Челночный бег 10*10м 2. Бросок набивного мяча 3. Подтягивание на перекладине 4. Прыжок в длину с места 5. Метание малого мяча 6. Прыжок в длину с разбега 7. Бег на короткие дистанции, 30м 8. Бег на короткие дистанции, 60м 9. Бег на средние дистанции, 500м 10. Бег на длинные дистанции,1000м 11. Эстафетный бег (стадион)	<b>11</b> 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Допинг. Концепция честного спорта.
9	<b>Плавание</b> 1.Техника стилей плавания (плавание на груди, спине)	<b>2</b> 2	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
	<b>Итого</b>	<b>68</b> уроков	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Шахурин Сергей Валентинович

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022