

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Подгорный
муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области**

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 180-од от 30.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету Физическая культура

(полное наименование)

5-9

классы

основное общее образование

(уровень обучения)

5 лет

(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель физической культуры

Ф.И.О: Ямщиков С.В.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

_____ Ефимочкина И.А..

Дата: 30.08.2019 г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Председатель ШМО: _____ Ямщиков С.В.

**Аннотация к рабочей программе
по учебному предмету Физическая культура**
(полное наименование программы)

Нормативная база программы:	<p>-Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской федерации » № 329-ФЗ от 04.12.2013 г.</p> <p>-Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.</p> <p>-Физическая культура. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Предметная линия учебников В.И. Ляха, Виленский М.Я.5 - 9 классы:</p> <p>-Пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.,Виленский М.Я - 6 –е изд. –М.: Просвещение, 2019</p>
Общее количество часов:	510
Уровень реализации:	Основное общее образование
Срок реализации:	5 лет
Автор(ы) рабочей программы:	В.И. Лях, Виленский М.Я.

Учебно-методический комплект __5__ класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений	Виленский М.Я	2019	Просвещение
Другое				

Учебно-методический комплект __6__ класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура. 5-9классы: учеб. для общеобразоват. учреждений	Виленский М.Я.	2019	Просвещение
Другое				

Учебно-методический комплект ____7__ класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений	В.И. Лях, Виленский М.Я	2019	Просвещение
Другое				

Учебно-методический комплект _8__ класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений	В.И. Лях	2019	Просвещение
Другое				

Учебно-методический комплект _9__ класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений	В.И. Лях	2019	Просвещение
Другое				

Место дисциплины в учебном плане

Предметная область	Предмет Класс	Количество часов в неделю				
Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура и	5	6	7	8	9
		Обязательная часть (федеральный компонент)				
		3	3	3	3	
		Часть, формируемая участниками образовательных отношений (региональный компонент и компонент				

		образовательного учреждения)				
Итого		102	102	102	102	102
Административных контрольных работ:		-	-	-	-	-
Контрольных работ:		-	-	-	-	-
Лабораторных работ:		-	-	-	-	-
Практических работ:		-	-	-	-	-

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Знания о физической культуре	<p>основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</p> <p>Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Культурно-исторические основы. История зарождения древних Естественные Олимпийских игр в мифах и легендах.</p> <p>Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.</p> <p>Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.</p>	в процессе урока	-
2.	Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).</p>	в процессе урока	-

3.	Физическое совершенствование (легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, подвижные спортивные игры)	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	в процессе урока	-
		<p>Гимнастика с основами акробатики:</p> <p>Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.</p> <p>Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).</p> <p>Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую</p>	18	-

		стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.		
		<p>Легкая атлетика:</p> <p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.</p>	27	-
		<p>Лыжные гонки:</p> <p>Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;</p> <p>Подъемы «получелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;</p>	21	-

	<p>Спуски основной стойке по прямой и наискось.</p> <p>Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».</p>		
	<p>Подвижные и спортивные игры:</p> <p>Футбол.</p> <p>Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры</p>	36	-

		<p>и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p>		
4.	Итого:		102	-

6 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Знания о физической культуре	<p>основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</p> <p>Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Культурно-исторические основы. История зарождения древних Естественные Олимпийских игр в мифах и легендах.</p> <p>Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.</p> <p>Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.</p>	в процессе урока	-

2.	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).	в процессе урока	-
3.	Физическое совершенствование (легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, подвижные спортивные игры)	Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.	в процессе урока	-
		Гимнастика с основами акробатики: Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одно-му в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка	18	-

	<p>на лопатках, пережат вперед в упор присев.</p> <p>Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.</p> <p>Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания.</p> <p>Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).</p> <p>Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.</p>		
	<p>Легкая атлетика:</p> <p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа</p>	27	-

		перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.		
		<p>Лыжные гонки:</p> <p>Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;</p> <p>Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;</p> <p>Спуски основной стойке по прямой и наискось.</p> <p>Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».</p>	21	-
		<p>Подвижные и спортивные игры:</p> <p>Футбол.</p> <p>Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без со-противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p>	36	-

		<p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p>		
4.	Итого:		102	-

7 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
---	-------------------------	-------------------------------------	------------------	------------------------------

1.	Знания о физической культуре	<p>основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</p> <p>Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Культурно-исторические основы. История зарождения древних Естественные Олимпийских игр в мифах и легендах.</p> <p>Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.</p> <p>Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.</p>	в процессе урока	-
2.	Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений..</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).</p>	в процессе урока	-
3.	Физическое совершенствование (легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, подвижные спортивные игры)	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	в процессе урока	-
		<p>Гимнастика с основами акробатики:</p> <p>Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:</p>	18	-

	<p>сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.</p> <p>Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).</p> <p>Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.</p>		
	<p>Легкая атлетика:</p> <p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с</p>	27	-

	<p>расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.</p>		
	<p>Лыжные гонки:</p> <p>Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;</p> <p>Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;</p> <p>Спуски основной стойке по прямой и наискось.</p> <p>Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».</p>	21	-
	<p>Подвижные и спортивные игры:</p> <p>Футбол.</p> <p>Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения</p>	36	-

	<p>в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без со-противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>		
--	--	--	--

		Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.		
4.	Итого:		102	

8 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Знания о физической культуре	основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Культурно-исторические основы. История зарождения древних Естественные Олимпийских игр в мифах и легендах. Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка. Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.	в процессе урока	-
2.	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за	в процессе урока	-

		физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).		
3.	Физическое совершенствование (легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, подвижные спортивные игры)	Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.	в процессе урока	-
		Гимнастика с основами акробатики: Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одно-му в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания.	18	-

	<p>Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок про-гнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).</p> <p>Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.</p>		
	<p>Легкая атлетика:</p> <p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.</p>	27	-
	<p>Лыжные гонки:</p> <p>Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный</p>	21	-

	<p>бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;</p> <p>Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;</p> <p>Спуски основной стойке по прямой и наискось.</p> <p>Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».</p>		
	<p>Подвижные и спортивные игры:</p> <p>Футбол.</p> <p>Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без со-противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</p>	36	-

		<p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p>		
4.	Итого:		102	

9 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
---	-------------------------	-------------------------------------	------------------	------------------------------

1.	Знания о физической культуре	<p>основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</p> <p>Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Культурно-исторические основы. История зарождения древних Естественные Олимпийских игр в мифах и легендах.</p> <p>Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.</p> <p>Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.</p>	в процессе урока	-
2.	Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений..</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).</p>	в процессе урока	-
3.	Физическое совершенствование (легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, подвижные спортивные игры)	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	в процессе урока	-
		<p>Гимнастика с основами акробатики:</p> <p>Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одно-му в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:</p>	18	-

	<p>сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.</p> <p>Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).</p> <p>Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.</p>		
	<p>Легкая атлетика:</p> <p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с</p>	27	-

	<p>расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.</p>		
	<p>Лыжные гонки:</p> <p>Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;</p> <p>Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;</p> <p>Спуски основной стойке по прямой и наискось.</p> <p>Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».</p>	21	-
	<p>Подвижные и спортивные игры:</p> <p>Футбол.</p> <p>Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения</p>	36	-

	<p>в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без со-противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>		
--	--	--	--

		Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.		
4.	Итого:		102	

Планируемые результаты освоение учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; 	<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -характеризовать технику движений и её основные показатели; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; - планировать режим дня <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -раскрывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр; - понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> определять и формулировать цель деятельности на уроке. проговаривать последовательность действий на уроке. учиться работать по предложенному учителем плану. учиться отличать верно выполненное задание от неверного. учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<ul style="list-style-type: none"> проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. 	<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно готовиться к занятиям физической культурой; - подбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно организовывать досуг средствами физической культуры; - измерять резервы организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. 	<p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. перерабатывать полученную информацию: делать выводы
3.	Физическое совершенствование (легкая атлетика, Гимнастика, лыжные гонки, подвижные спортивные игры)	<ul style="list-style-type: none"> мотивация образовательной деятельности школьников на основе личностно ориентированного подхода; формирование ценностных отношений 	<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять организующие команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения; - выполнять опорные прыжки; - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски набивного мяча, метания малого мяча); - выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх; - правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов. <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно составлять и выполнять акробатические и гимнастические комбинации; - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях; 	<p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. перерабатывать полученную информацию: делать выводы

		друг к другу, учителю, авторам открытий и изобретений, результатам обучения.		<p>в результате совместной работы всего класса.</p> <ul style="list-style-type: none">• осуществлять анализ выполненных действий;• активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).• Слушать и понимать речь других.• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).• Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.• Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
--	--	--	--	---

6класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. мотивация образовательной деятельности школьников на основе личностно ориентированного подхода; формирование ценностных отношений друг к другу, учителю, авторам открытий и 	<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -характеризовать технику движений и её основные показатели; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; - планировать режим дня <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -раскрывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр; - понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> определять и формулировать цель деятельности на уроке. проговаривать последовательность действий на уроке. учиться работать по предложенному учителем плану. учиться отличать верно выполненное задание от неверного. учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<ul style="list-style-type: none"> проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. мотивация образовательной деятельности школьников на основе личностно ориентированного подхода; формирование ценностных отношений друг к другу, учителю, авторам открытий и 	<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно готовиться к занятиям физической культурой; - подбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно организовывать досуг средствами физической культуры; - измерять резервы организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. 	
3.	Физическое совершенствование (легкая атлетика, Гимнастика, лыжные гонки, подвижные спортивные игры)	<ul style="list-style-type: none"> проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. мотивация образовательной деятельности школьников на основе личностно ориентированного подхода; формирование ценностных отношений друг к другу, учителю, авторам открытий и 	<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять организующие команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения; - выполнять опорные прыжки; - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски набивного мяча, метания малого мяча); - выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх; - правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов. <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно составлять и выполнять акробатические и гимнастические комбинации; - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях; 	

		изобретений, результатам обучения.		<ul style="list-style-type: none">• осуществлять анализ выполненных действий;• активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).• Слушать и понимать речь других.• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).• Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.• Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
--	--	---------------------------------------	--	---

7класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. мотивация образовательной деятельности школьников на основе личностно ориентированного подхода; формирование ценностных отношений друг к другу, учителю, авторам открытий и 	<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -характеризовать технику движений и её основные показатели; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; - планировать режим дня <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -раскрывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр; - понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> определять и формулировать цель деятельности на уроке. проговаривать последовательность действий на уроке. учиться работать по предложенному учителем плану. учиться отличать верно выполненное задание от неверного. учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<ul style="list-style-type: none"> проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. мотивация образовательной деятельности школьников на основе личностно ориентированного подхода; формирование ценностных отношений друг к другу, учителю, авторам открытий и 	<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно готовиться к занятиям физической культурой; - подбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно организовывать досуг средствами физической культуры; - измерять резервы организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. 	
3.	Физическое совершенствование (легкая атлетика, Гимнастика, лыжные гонки, подвижные спортивные игры)	<ul style="list-style-type: none"> проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. мотивация образовательной деятельности школьников на основе личностно ориентированного подхода; формирование ценностных отношений друг к другу, учителю, авторам открытий и 	<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять организующие команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения; - выполнять опорные прыжки; - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски набивного мяча, метания малого мяча); - выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх; - правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов. <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно составлять и выполнять акробатические и гимнастические комбинации; - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях; 	

		изобретений, результатам обучения.		<ul style="list-style-type: none">• осуществлять анализ выполненных действий;• активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;. <u>Коммуникативные:</u> <ul style="list-style-type: none">• донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).• Слушать и понимать речь других.• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).• Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.• Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
--	--	---------------------------------------	--	--

8 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. мотивация образовательной деятельности школьников на основе личностно ориентированного подхода; формирование ценностных отношений друг к другу, учителю, авторам открытий и 	<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -характеризовать технику движений и её основные показатели; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; - планировать режим дня <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -раскрывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр; - понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> определять и формулировать цель деятельности на уроке. проговаривать последовательность действий на уроке. учиться работать по предложенному учителем плану. учиться отличать верно выполненное задание от неверного. учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<ul style="list-style-type: none"> проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. мотивация образовательной деятельности школьников на основе личностно ориентированного подхода; формирование ценностных отношений друг к другу, учителю, авторам открытий и 	<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно готовиться к занятиям физической культурой; - подбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно организовывать досуг средствами физической культуры; - измерять резервы организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. 	
3.	Физическое совершенствование (легкая атлетика, Гимнастика, лыжные гонки, подвижные спортивные игры)	<ul style="list-style-type: none"> проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. мотивация образовательной деятельности школьников на основе личностно ориентированного подхода; формирование ценностных отношений друг к другу, учителю, авторам открытий и 	<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять организующие команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения; - выполнять опорные прыжки; - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски набивного мяча, метания малого мяча); - выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх; - правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов. <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно составлять и выполнять акробатические и гимнастические комбинации; - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях; 	

		изобретений, результатам обучения.		<ul style="list-style-type: none">• осуществлять анализ выполненных действий;• активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).• Слушать и понимать речь других.• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).• Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.• Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
--	--	---------------------------------------	--	---

9 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. мотивация образовательной деятельности школьников на основе личностно ориентированного подхода; формирование ценностных отношений друг к другу, учителю, авторам открытий и 	<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -характеризовать технику движений и её основные показатели; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; - планировать режим дня <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -раскрывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр; - понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> определять и формулировать цель деятельности на уроке. проговаривать последовательность действий на уроке. учиться работать по предложенному учителем плану. учиться отличать верно выполненное задание от неверного. учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно готовиться к занятиям физической культурой; - подбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно организовывать досуг средствами физической культуры; - измерять резервы организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. 	
3.	Физическое совершенствование (легкая атлетика, Гимнастика, лыжные гонки, подвижные спортивные игры)		<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять организующие команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения; - выполнять опорные прыжки; - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски набивного мяча, метания малого мяча); - выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх; - правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов. <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно составлять и выполнять акробатические и гимнастические комбинации; - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях; 	

		изобретений, результатам обучения.		<ul style="list-style-type: none">• осуществлять анализ выполненных действий;• активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).• Слушать и понимать речь других.• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).• Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.• Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
--	--	---------------------------------------	--	---