

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения курса Физическая культура учащиеся 5 класса

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В результате изучения курса Физическая культура учащиеся 6 класса

Научатся:

в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- овладеть системой знаний по истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,

- уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать и объективно соотносить с общепринятыми нормами и нормативами показатели своего физического развития;
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- бегать в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- проплывать 50 м;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- Выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать

эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- 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;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- 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 учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- понимать роль здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

в сфере личностных результатов

- знать о особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями;
- проводить и организовывать занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлять индивидуальные занятия в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
- уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- выполнять учебный проект.

в сфере метапредметных результатов

- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- анализировать сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических,

- психических и нравственных качеств;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
 - осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

в сфере личностных результатов

- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- формировать портфолио учебных достижений.
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

В результате изучения курса Физическая культура учащиеся 7 класса

Научатся:

в сфере предметных результатов

- овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании.
- проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели;
- отбирать комплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;
- организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств; измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации;
- использовать закаливающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний.

в сфере метапредметных результатов:

- планировать пути достижения целей осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
- выполнять после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки);
- выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) способностей и вести дневник самонаблюдения;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

В результате изучения курса Физическая культура учащиеся 8 класса

Научатся:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- производить 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

в сфере личностных результатов

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием

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

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

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной

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

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

в сфере метапредметных результатов

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

в сфере личностных результатов

- узнать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

II. Содержание учебного предмета « Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры.

5 класс- Олимпийские игры древности. Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма.

6 класс - Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного Олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

7 класс - Олимпийское движение в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

8 класс - Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия).

5 класс - Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

6 класс - Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой

7 класс - Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.

8 класс – Спортивная подготовка. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека.

5 класс - Укрепление здоровья человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

6 класс - Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс - Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс - Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению. Восстановительный массаж.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс - Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

6 класс - Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды, для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение за

индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) и самоконтроль.

7 класс - Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физической культурой.

8 класс - Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

5-8 классы: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перека́т вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Висы и упоры: Лазание по канату в два приема, в три приема, подтягивания на высокой перекладине, на низкой перекладине, упражнения в висах и упорах.

Лёгкая атлетика. ***Беговые упражнения:*** бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Спортивные игры. ***Баскетбол:*** ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху

двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

III. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» для 5-8 классов с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы. 5 класс.

№ урока	Тема урока	Кол – во часов, отводимых на изучение каждой темы	Дата проведения	
			план	факт
1	Знания о физической культуре. Инструктаж по охране труда.	5 1		
2	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	1		
3	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки Режим дня и его основное содержание	1		
4	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1		
5	Оценка эффективности занятий физической культурой Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1		
6	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Спринтерский бег	11 1		
7	Спринтерский бег	1		
8	Стартовый разгон	1		
9	Высокий старт	1		
10	Высокий старт Бег со старта	1		
11	Финальное усилие.	1		
12	Эстафеты.	1		
13	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
14	Метание мяча на дальность.	1		
15	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1		
16	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1		
17	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема.	4		
18	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра.	1		

19	Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой. Двухсторонняя игра.	1		
20	Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра.	1		
21	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Развитие силовой выносливости.	6		
22	Преодоление препятствий.	1		
23	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.	1		
24	Переменный бег	1		
25	Переменный бег – 10 минут.	1		
26	Гладкий бег			
27	Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	18		
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
29	Ловля и передача мяча.	1		
30	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1		
31	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.	1		
32	Ведение мяча	1		
33	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	1		
34	Ведение мяча Подвижная игра	1		
35	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	2		
36	Рефераты и проекты	1		
37	Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Тактика свободного нападения	1		
38	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1		
39	Вырывание и выбивание мяча.	1		
40	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1		
41	Нападение быстрым прорывом.	1		
42	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	1		
43	Взаимодействие двух игроков	1		
44	Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	1		
45	Игровые задания	1		
46	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1		
47	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. СУ.Акробатические упражнения	14		

48	Акробатические упражнения	1		
49	Акробатические упражнения.	1		
50	Акробатические упражнения. Упражнения на пресс.	1		
51	Развитие гибкости	1		
52	Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку	1		
53	Упражнения в висях и упорах.	1		
54	Упражнения в висях и упорах.	1		
55	Упражнения в висях и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1		
56	Упражнения в висях и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1		
57	Упражнения для мышц брюшного пресса	1		
58	Развитие координационных способностей	1		
59	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.	1		
60	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1		
61	Спортивные игры. Волейбол Инструктаж Т/Б.	16		
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
63	Прием и передача мяча.	1		
64	Передача мяча в стену в движении.	1		
65	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1		
66	Нижняя подача мяча.	1		
67	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1		
68	Подвижная игра «Поддай и попади».	1		
69	Инструктаж по ТБ. Нападающий удар.	1		
70	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1		
71	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».	1		
72	Развитие координационных способностей.	1		
73	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1		
74	Тактика игры.	1		
75	Тактика свободного нападения.	1		
76	Тактика игры. Учебная игра.	1		

77	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Длительный бег. Преодоление препятствий	8		
78	Бег с преодолением препятствий	1		
79	Развитие выносливости.	1		
80	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой	1		
81	Переменный бег	1		
82	Переменный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1		
83	Бег в равномерном темпе	1		
84	Бег в равномерном темпе	1		
85	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема.	6		
86	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
87	Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра.	1		
88	Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра.	1		
89	Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра.	1		
90	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
91	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Старты из различных И. П.	1		
92	Высокий старт	1		
93	Финальное усилие.	1		
94	Специальные беговые упражнения.	1		
95	Сдача нормативов. П/А	1		
96	Метание на заданное расстояние.	1		
97	Метание мяча на дальность.	1		
98	Метание мяча на дальность.	1		
99	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		
100	Прыжок в длину с разбега.	1		
101	Прыжок в длину с разбега.	1		
102	Подведение итогов.	1		

6 класс.

	Тема	Кол – во Часов,	Дата проведения
--	------	-----------------	-----------------

	урока		план	факт
1	<u>Знания о физической культуре.</u> Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу.	5 1		
2	Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1		
3	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1		
4	Основные правила проведения самостоятельных занятий. Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями.	1		
5	Самонаблюдение и самоконтроль Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1		
6	<u>Физическое совершенствование.</u> Легкая атлетика. Стартовый разгон	13		
7	Высокий старт	1		
8	Высокий старт Бег со старта в гору	1		
9	Финальное усилие.	1		
10	Эстафеты.	1		
11	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.	1		
12	Развитие скоростно-силовых способностей.	3		
13	Метание мяча на дальность.	1		
14	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1		
15	Развитие силовых способностей и прыгучести.	3		
16	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1		
17	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема.	4		
18	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
19	Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой. Двухсторонняя игра.	1		
20	Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра.	1		
21	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Развитие силовой выносливости.	6		
22	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.	1		
23	Переменный бег	1		
24	Переменный бег – 10 минут.	1		
25	Гладкий бег	1		
26	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.	1		

27	Спортивные игры. Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	18		
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1		
29	Ловля и передача мяча.	1		
30	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1		
31	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.	1		
32	Ведение мяча	1		
33	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	1		
34	Ведение мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1		
35	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	2		
36	Рефераты и проекты.	1		
37	Спортивные игры. Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места.	1		
38	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1		
39	Вырывание и выбивание мяча.	1		
40	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1		
41	Нападение быстрым прорывом.	1		
42	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	1		
43	Взаимодействие двух игроков	1		
44	Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	1		
45	Игровые задания	1		
46	Развитие кондиционных и координационных способностей. Учебная игра.	1		
47	Гимнастика. СУ. Акробатические упражнения.	14		
48	СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.	1		
49	Акробатические упражнения	1		
50	Акробатические упражнения Упражнения на пресс.	1		
51	Развитие гибкости	1		

52	Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку	1		
53	Упражнения в висях и упорах.	1		
54	Упражнения в висях и упорах.	1		
55	Упражнения в висях и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1		
56	Развитие силовых способностей	1		
57	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	1		
58	Дыхательные упражнения.	1		
59	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
60	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1		
61	Волейбол Инструктаж Т/Б	16		
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
63	Прием и передача мяча.	1		
64	Передача мяча в стену в движении.	1		
65	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1		
66	Нижняя подача мяча.	1		
67	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1		
68	Подвижная игра «Поддай и попади».	1		
69	Нападающий удар.	1		
70	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1		
71	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	1		
72	Развитие координационных способностей.	1		
73	Развитие координационных способностей. Учебная игра..	1		
74	Тактика игры.	1		
75	Тактика свободного нападения.	1		
76	Тактика игры. Учебная игра.	1		
77	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Длительный бег. Преодоление препятствий.	10		

78	Бег с преодолением препятствий	1		
79	Развитие выносливости.	1		
80	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой	1		
81	Переменный бег	1		
82	Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки.	1		
83	Развитие выносливости.Бег в чередовании с ходьбой	1		
84	Бег в равномерном темпе	1		
85	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча одной ногой во время ходьбы обусловленным способом.	6		
86	Ведение мяча одной ногой во время ходьбы обусловленным способом. Двухсторонняя игра.	1		
87	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в медленном беге. Двухсторонняя игра.	1		
88	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по дуге, кругу. Двухсторонняя игра.	1		
89	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в медленном беге по кругу. Двухсторонняя игра.	1		
90	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в медленном беге по кругу. Двухсторонняя игра.	1		
91	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Старты из различных И. П.	1		
92	Высокий старт	1		
93	Финальное усилие.	1		
94	Специальные беговые упражнения.	1		
95	Сдача нормативов. П/А	1		
96	Метание на заданное расстояние.	1		
97	Метание мяча на дальность.	1		
98	Метание мяча на дальность.	1		
99	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		
100	Прыжок в длину.	1		
101	Прыжок в длину с разбега.	1		
102	Подведение итогов.	1		

7 класс.

	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	<u>Знания о физической культуре.</u> История зарождения олимпийского движения в России.	5 1		

	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.			
2	Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1		
3	Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели	1		
4	Основные правила проведения самостоятельных занятий. Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями.	1		
5	Самонаблюдение и самоконтроль Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1		
6	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Стартовый разгон	13		
7	Высокий старт	1		
8	Высокий старт Бег со старта в гору	1		
9	Финальное усилие.	1		
10	Эстафеты.	1		
11	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.	1		
12	Развитие скоростно-силовых способностей.	3		
13	Метание мяча на дальность.	1		
14	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1		
15	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		
16	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1		
17	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Двухсторонняя игра.	4		
18	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двухсторонняя игра.	1		
19	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		
20	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема Двухсторонняя игра..	1		
21	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Развитие силовой выносливости.	6		
22	Развитие силовой выносливости.	1		
23	Переменный бег	1		
24	Переменный бег – 10 минут.	1		
25	Гладкий бег	1		
26	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.	1		
27	Спортивные игры. Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	18		
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1		
29	Ловля и передача мяча.	1		

30	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1		
31	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.	1		
32	Ведение мяча	1		
33	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	1		
34	Ведение мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1		
35	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	2		
36	Рефераты и проекты.	1		
37	Спортивные игры. Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места .	1		
38	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1		
39	Вырывание и выбивание мяча.	1		
40	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1		
41	Нападение быстрым прорывом.	1		
42	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	1		
43	Взаимодействие двух игроков	1		
44	Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	1		
45	Игровые задания	1		
46	Развитие кондиционных и координационных способностей. Учебная игра.	1		
47	Гимнастика. СУ. Акробатические упражнения.	14		
48	СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.	1		
49	Акробатические упражнения	1		
50	Акробатические упражнения Упражнения на пресс.	1		
51	Развитие гибкости	1		
52	Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку	1		
53	Упражнения в висях и упорах.	1		
54	Упражнения в висях и упорах.	1		
55	Упражнения в висях и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1		

56	Развитие силовых способностей	1		
57	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	1		
58	Дыхательные упражнения.	1		
59	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
60	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1		
61	Волейбол Инструктаж Т/Б	16		
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.			
63	Прием и передача мяча.	1		
64	Передача мяча в стену в движении.	1		
65	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1		
66	Нижняя подача мяча.	1		
67	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1		
68	Подвижная игра «Поддай и попади».	1		
69	Нападающий удар.	1		
70	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1		
71	Подвижные игры: «Бомбардир», « По наземной мишени». Учебная игра.	1		
72	Развитие координационных способностей.	1		
73	Развитие координационных способностей. Учебная игра..	1		
74	Тактика игры.	1		
75	Тактика свободного нападения.	1		
76	Тактика игры. Учебная игра.	1		
77	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Длительный бег. Преодоление препятствий.	10		
78	Бег с преодолением препятствий	1		
79	Развитие выносливости.	1		
80	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой	1		
81	Переменный бег	1		
82	Переменный бег Разнообразные прыжки и многоскоки.	1		
83	Кроссовая подготовка	1		

84	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе	1		
85	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Двухсторонняя игра.	6		
86	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		
87	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		
88	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
89	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
90	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двухсторонняя игра.	1		
91	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Старты из различных И. П.	1		
92	Высокий старт	1		
93	Финальное усилие.	1		
94	Специальные беговые упражнения.	1		
95	Сдача нормативов. П/А	1		
96	Метание на заданное расстояние.	1		
97	Метание мяча на дальность.	1		
98	Метание мяча на дальность.	1		
99	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		
100	Прыжок в длину.	1		
101	Прыжок в длину с разбега.	1		
102	Подведение итогов.	1		

8 класс.

	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе.	5 1		
2	Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	1		
3	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Режим дня и его основное содержание.	1		
4	Спортивная подготовка. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Адаптивная	1		

	физическая культура.			
5	Самонаблюдение и самоконтроль Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1		
6	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Стартовый разгон	13		
7	Высокий старт	1		
8	Высокий старт Бег со старта в гору	1		
9	Финальное усилие.	1		
10	Эстафеты.	1		
11	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.	1		
12	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
13	Метание мяча на дальность.	1		
14	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1		
15	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		
16	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1		
17	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Двухсторонняя игра.	4		
18	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		
19	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
20	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двухсторонняя игра.	1		
21	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Развитие силовой выносливости.	6		
22	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.	1		
23	Переменный бег	1		
24	Переменный бег – 10 минут.	1		
25	Гладкий бег	1		
26	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.			
27	Спортивные игры. Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	18		
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1		
29	Ловля и передача мяча.	1		
30	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1		
31	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.	1		
32	Ведение мяча	1		

33	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	1		
34	Ведение мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1		
35	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	2		
36	Рефераты и проекты.	1		
37	Спортивные игры. Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места .	1		
38	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1		
39	Вырывание и выбивание мяча.	1		
40	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1		
41	Нападение быстрым прорывом.	1		
42	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	1		
43	Взаимодействие двух игроков	1		
44	Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	1		
45	Игровые задания	1		
46	Развитие кондиционных и координационных способностей. Учебная игра.	1		
47	Гимнастика. СУ. Акробатические упражнения.	14		
48	СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.	1		
49	Акробатические упражнения.	1		
50	Акробатические упражнения. Упражнения на пресс.	1		
51	Развитие гибкости.	1		
52	Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку.	1		
53	Упражнения в висячем положении и упорах.	1		
54	Упражнения в висячем положении и упорах.	1		
55	Упражнения в висячем положении и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1		
56	Развитие силовых способностей	1		
57	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	1		
58	Дыхательные упражнения.	1		
59	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
60	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1		

61	Волейбол Инструктаж Т/Б	16		
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
63	Прием и передача мяча.	1		
64	Передача мяча в стену в движении.	1		
65	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1		
66	Нижняя подача мяча.	1		
67	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1		
68	Подвижная игра «Подай и попади».	1		
69	Нападающий удар.	1		
70	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1		
71	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	1		
72	Развитие координационных способностей.	1		
73	Развитие координационных способностей. Учебная игра..	1		
74	Тактика игры.	1		
75	Тактика свободного нападения.	1		
76	Тактика игры. Учебная игра.	1		
77	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Длительный бег. Преодоление препятствий.	10		
78	Бег с преодолением препятствий	1		
79	Развитие выносливости.	1		
80	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой	1		
81	Переменный бег	1		
82	Переменный бег Разнообразные прыжки и многоскоки.	1		
83	Кроссовая подготовка	1		
84	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе	1		
85	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Двухсторонняя игра.	6		
86	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		
87	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		
88	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		

89	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
90	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двухсторонняя игра.	1		
91	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Старты из различных И. П.	12		
92	Высокий старт	1		
93	Финальное усилие.	1		
94	Сдача нормативов. П/А	1		
95	Метание. Инструктаж по ТБ. Метание на заданное расстояние.	4		
96	Метание на заданное расстояние.	1		
97	Метание мяча на дальность.	1		
98	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	1		
99	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести	3		
100	Прыжок в длину.	1		
101	Прыжок в длину с разбега.	1		
102	Подведение итогов.	1		