

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУРМАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Заседание ШМО учителей
МКОУ «Турманская СОШ»

Протокол № 1
От «28» августа 2017 г.

Руководитель МО
Харченко Е.В. *Харченко*

Заседание МС
МКОУ «Турманская СОШ»

Протокол № 1
от «31» авг. 2017 г.

Зам. Директора по УВР
Онищук С.В. *Онищук*

Приказ № 10-0
от «1» 09 2017 г.

Директор МКОУ
«Турманская СОШ»
МО «Братский район»
Московских Т.А. *Московских*

Рабочая программа
учебного предмета (курса)
«Физическая культура»

(базовый уровень)

для учащихся 5 - 9 классов
на 2017-2018 учебный год

Предметная область: «Физическая культура»

Разработал:
Кузнецов Андрей Анатольевич
учитель физической культуры

п. Турма

2017/2018 учебный год

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов разработана на основе требований к результатам ООП ООО МКОУ «Турманская СОШ » в соответствии с ФГОС ООО.

Цели программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; в основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется через обязательную часть учебного плана.

Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов рассчитана на: 2 часа в неделю, в соответствии с учебным планом МКОУ «Турманская СОШ» Срок реализации программы – 5 лет.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность ответственного отношения к

учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности.

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты.

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Регулятивные УУД				
1. Умение совместно с педагогом и сверстниками определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет: - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;	1. Умение совместно в группах при сопровождении учителя определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет: - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;	1. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет: - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;	1. Умение индивидуально при сопровождении учителя определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет: - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; - идентифицировать соб-	1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет: - анализировать существующие и пла-

тельные результаты; - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;	- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты	- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности,	ственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности,	нировать будущие образовательные результаты; - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как
--	--	--	--	---

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.	ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.	указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.	указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.	шаги достижения поставленной цели деятельности; - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
2. Умение совместно с педагогом и сверстниками планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	2. Умение совместно в группах при сопровождении учителя планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	2. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	2. Умение индивидуально при сопровождении учителя планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

тельных задач. Обучающийся сможет: - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;	вательных задач. Обучающийся сможет: - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; -определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; - выстраивать жизненные	задач. Обучающийся сможет: - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; - выстраивать жизненные планы на краткосрочное	Обучающийся сможет: - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые	вательных задач. Обучающийся сможет: - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; определять/находить, в том числе из предложенных вариантов,
---	---	--	---	---

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, про-	ные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);	будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познава-	ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить	условия для выполнения учебной и познавательной задачи; - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для ре-
--	---	---	---	---

ведения исследования); - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; - описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.	- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; - описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.	тельной задачи и находить средства для их устранения; - описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.	средства для их устранения; - описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.	шения задачи/достижения цели; - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; - описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения прак-
---	---	---	---	--

				тических задач определенного класса; - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
3. Умение совместно с педагогом и сверстниками соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,	3. Умение совместно в группах при сопровождении учителя соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,	3. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать	3. Умение индивидуально при сопровождении учителя 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 соот-	3. Умение самостоятельно соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требова-

корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет: - определять критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осу-	корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет: - определять и систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; - оценивать свою дея-	свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет: - определять и систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; - оценивать свою деятельность, аргументируя при-	ветствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет: - определять и систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или от-	ний, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет: - определять и систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рам-
--	--	--	---	--

ществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; - работая по своему	тельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик про-	чины достижения или отсутствия планируемого результата; - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; - устанавливать связь между полученными характе-	существа планируемого результата; - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и ха-	ках предложенных условий и требований; - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; - работая по своему плану, вносить кор-
--	--	---	--	---

плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.	дукта/результата; - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.	ридиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.	рактиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.	рективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных ха-
--	---	--	---	---

та; - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно				рактических характеристик продукта; - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
4. Умение совместно с педагогом и сверстниками оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет: - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;	4. Умение совместно в группах при сопровождении учителя оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет: - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;	4. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет: - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;	4. Умение индивидуально при сопровождении учителя оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет: - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; - анализировать и обосновывать	4. Умение самостоятельно оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет: - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;	- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;	- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; - обосновывать достижи-	вывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; - обосновывать достижи-	задачи; □ анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно
--	--	---	---	--

ветствии с целью деятельности; - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.	ности; - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.	мость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; -фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.	способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; - фиксировать анализировать динамику собственных образовательных результатов.	определенным критериям в соответствии с целью деятельности; - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самооценки. Обучающийся сможет:	5. Владение основами принятия решения. Обучающийся сможет:	5. Владение основами самоконтроля. Обучающийся сможет:	5. Владение основами осуществления осознанного выбора в учебной и позна-	5. Владение основами самоконтроля, самооценки, приня-

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.	- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.	- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.	вательной. Обучающийся сможет: - наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхо-	тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет: - наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности
---	---	--	--	---

			да из ситуации неуспеха; - ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.	и делать выводы; - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятель-
--	--	--	--	--

				ности. - демонстрировать и приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).
Познавательные УУД				
6. Умение определять	6. Умение определять	6. Умение определять по-	6. Умение определять по-	6. Умение определять

понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, выбирать основания и критерии для классификации. Обучающийся сможет: - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; - выделять общий признак двух или нескольких	понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, выбирать основания и критерии для классификации. Обучающийся сможет: - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; -выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений	понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно следственные связи, строить логическое рассуждение. Обучающийся сможет: - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; - выделять общий признак	понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет: - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; - выстраивать логическую цепочку, состоящую из	понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет: - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; - выделять общий признак
--	---	---	--	--

ких предметов или явлений и объяснять их сходство; - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; - выделять явление из общего ряда других явлений; - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления,	ний и объяснять их сходство; - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; - выделять явление из общего ряда других явлений; - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления,	двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; - выделять явление из общего ряда других явлений; - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и	ключевого слова и соподчиненных ему слов; - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; - выделять явление из общего ряда других явлений; - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять	чевому слову, определяющие его признаки и свойства; - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать фак-
--	--	---	---	---

способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.	выявлять причины и следствия явлений; - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.	следствия явлений; - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.	определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; - строить рассуждение на основе сравнения сходство предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; - излагать полученную информацию, интерпретируя	ты и явления; - выделять явление из общего ряда других явлений; - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на
---	--	--	---	--

			ее в контексте решаемой задачи; - совместно с учителем указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.	него источником; - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, де-
--	--	--	---	---

				тализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ; - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать
--	--	--	--	---

				вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: - определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы.	7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: - определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы.	7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: - определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; - формировать множественную выборку из по-	7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: - определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; - формировать множественную выборку из по-	7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: - определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами,

		ИСКОВЫХ.	ИСКОВЫХ ИСТОЧНИКОВ ДЛЯ объективизации результа- тов поиска.	словарями; - формировать мно- жественную выборку из поисковых источ- ников для объективи- зации результатов поиска результатов поиска; - соотносить полу- ченные результаты поиска со своей дея- тельностью.
--	--	----------	---	---

Коммуникативные УУД

8. Умение организовы- вать учебное сотрудни- чество и совместную деятельность с учите- лем и сверстниками; работать индивидуаль-	8. Умение организовы- вать учебное сотрудни- чество и совместную де- ятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в груп-	8. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее	8. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее	8. Умение организо- вывать учебное со- трудничество и сов- местную деятель- ность с учителем и сверстниками; рабо-
---	--	---	---	---

но и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет: - определять возможные роли в совместной деятельности; - играть определенную роль в совместной деятельности; - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы,	пе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет: - определять возможные роли в совместной деятельности; - играть определенную роль в совместной деятельности; - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказа-	решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет: - определять возможные роли в совместной деятельности; - играть определенную роль в совместной деятельности; - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы,	решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет: - определять возможные роли в совместной деятельности; - играть определенную роль в совместной деятельности; - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы,	тать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет: - определять возможные роли в совместной деятельности; - играть определенную роль в совместной деятельности; - принимать позицию
--	--	--	--	--

ние (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.	тельство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.	аксиомы, теории; - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; - корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).	аксиомы, теории; - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); - критически относиться к собственному мнению, с	собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
--	--	---	--	---

			достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; - предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; - выделять общую точку зрения в дискуссии; - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей.	сти; корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); - критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; - предлагать альтер-
--	--	--	--	---

				нативное решение в конфликтной ситуации; - выделять общую точку зрения в дискуссии; договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; - организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); - устранять в рамках
--	--	--	--	---

				диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
9. Умение при сопровождении учителя использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и	9. Умение при сопровождении учителя использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной ре-	9. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной	9. Умение индивидуально осознанно при сопровождении учителя использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной	9. Умение самостоятельно осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной

письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет: - определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); - представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности; - соблюдать нормы	чью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет: - определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); - представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности; - соблюдать нормы публичной речи, регламент	речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет: - определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); - представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности; - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуника-	речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет: - определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); - представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности; - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуника-	сти; владение устной и письменной речью, монологическо контекстной речью. Обучающийся сможет: - определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); - представлять в уст-
---	--	--	--	---

публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; - использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;	в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; - использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления; - использовать невер-	тивной задачей; - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; - использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления; - использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; - делать оценочный вывод	тивной задачей; - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; - использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления; - использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; - делать оценочный вывод	ной форме развернутого плана собственной деятельности; - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
---	--	---	---	--

ления; - использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; - делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.	бальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; - делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.	о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.	о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.	- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления; - использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; - делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
--	--	--	--	---

				вызвать его.
10. Умение совместно с педагогом и сверстниками формировать и развивать компетентности в области использования информационно коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет: - целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; - использовать компью-	10. Умение совместно в группах при сопровождении учителем формировать и развивать компетентности в области использования информационно коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет: - целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; - использовать компью-	10. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителем формировать и развивать компетентности в области использования информационно коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет: - целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; - использовать компьютерные технологии (включая	10. Умение индивидуально при сопровождении учителем формировать и развивать компетентности в области использования информационно коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет: - целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; - использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче	10. Умение самостоятельно формировать и развивать компетентности в области использования информационно коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет: - целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

терные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: написание докладов.	терные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: написание докладов, создание презентаций; - выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соот-	выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: написание докладов, рефератов, создание презентаций; - выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; - выделять информацион-	инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание докладов, рефератов, создание презентаций; - выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; - выделять информационный аспект задачи, опери-	- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание докладов, рефератов, создание презентаций; - выбирать, строить и использовать адекватную информаци-
---	--	--	--	---

	ветствии с условиями коммуникации; - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи.	ный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи.	ровать данными, использовать модель решения задачи; - использовать информацию с учетом этических и правовых норм.	онную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи; использовать информацию с учетом этических и правовых норм; - создавать информационные ресурсы разного типа и для
--	--	--	---	--

				разных аудиторий, соблюдать информа- ционную гигиену и правила информаци- онной безопасности.
--	--	--	--	---

Предметные результаты 5класс

Выпускник научится:

- Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-волейбол, минибаскетбол по упрощенным правилам в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- Оказывать первую помощь при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-волейбол, мини-баскетбол по упрощенным правилам в условиях учебной и игровой деятельности.

Предметные результаты 6 класс

Выпускник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам) в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- Давать определения базовым понятиям и терминам физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам) в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Предметные результаты 7 класс

Выпускник научится:

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, расширять и углублять знания по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Предметные результаты 8 класс

Выпускник научится:

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- освоить умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Предметные результаты 9 класс

Выпускник научится:

- Организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в различных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- выделять исторические этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

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

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета 5 класс

1.1 Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовку школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-

трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.2. Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м.

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики.

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (5 класс).

Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; (5 класс).

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

1.4. Спортивные игры. Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача 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).

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, с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом.

Спортивные игры. Волейбол .

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

Техника приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.

Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Техника прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Тактические приемы игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

1.5. Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Подъём «Полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Содержание учебного предмета 6 класс

1.1 Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических

нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеразвивающих и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Прие-

мы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.2. Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м.

Техника длительного бега. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики.

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (козел в ширину).

Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад; комбинации из кувырков и стойки на лопатках; Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

1.4. Спортивные игры. Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача 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).

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, с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом.

Спортивные игры. Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

Техника приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.

Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Тактические приемы игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

1.5. Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Подъем «Полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «Ёлочкой». Торможение и поворот упором.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Содержание учебного предмета 7 класс

1.1 Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система,

их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.2. Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м.

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики.

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки. Мальчики : прыжок согнув ноги (козел в ширину), девочки : прыжок ноги врозь (козел в ширину).

Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках ;стойка на голове с согнутыми ногами ;девочки: кувырок назад в полушпагат.

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

1.4. Спортивные игры. Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача 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).

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, с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием.

Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита.

Спортивные игры. Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

Техника приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.

Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Тактические приемы игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

1.5. Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Содержание учебного предмета 8 класс

1.1 Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.2. Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега. Низкий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 100м.

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега; Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики.

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину), девочки: прыжок боком с поворотом на 90*(козел в ширину).

Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад.

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

1.4. Спортивные игры. Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача 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).

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, с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Позиционное нападение и личная защита; взаимодействие двух игроков в нападении и защите.

Спортивные игры. Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

Техника приема и передач мяча. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача. Прием с подачи. Техника прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Тактические приемы игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

1.5. Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов.

Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Содержание учебного предмета 9 класс

1.1. Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и

энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеразвивающих и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

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

спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.2. Легкая атлетика

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м;); низкий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м; бег на результат 100м.

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в длину с 1113 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину), девочки: прыжок боком (козел в ширину).

Акробатические упражнения. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

1.4. Спортивные игры. Баскетбол

Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача 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).

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, с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита; взаимодействие двух игроков в напа-

дении и защите через «заслон»; взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом.

Спортивные игры. Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

Техника приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой; передачи мяча над собой, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку; передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача; прием подачи; прием мяча, отраженного сеткой; нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Тактические приемы игры. Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков; позиционное нападение с изменением позиций; игра в нападении в зоне 3; игра в защите.

1.5. Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж ТБ по ФИЗ. Высокий старт 30 м.	1
2.	Тестирование техники бег 30 м в/с.	1
3.	Высокий старт, бег с ускорением 60м.	1
4.	Тестирование техники бега 60 метров .	1
5.	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние.	1
6.	Тестирование техники метание мяча.	1
7.	Тестирование техники челночного бега .	1
8.	Тестирование техники прыжка с/м.	1
9.	Тестирование техники гладкого бега по стадиону 6 минут	1
10.	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.	1
11.	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди .	1
12.	Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди.	1
13.	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1
14.	Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
15.	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1
16.	Ведение мяча с изменением направления.	1
17.	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков.	1
18.	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков.	1
19.	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
20.	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон.	1

21.	Инструктаж ТБ. Упражнения на равновесие.	1
22.	Тестирование техники подтягивание в висе(м), поднимание ног в висе (д).	1
23.	Подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
24.	Учет техники подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
25.	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1
26.	Прыжки со скакалкой.	1
27.	Тестирование прыжки со скакалкой.	1
28.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1
29.	Тестирование техники кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа.	1
30.	ТБ на уроках Л/подготовки. Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход.	1
31.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
32.	Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км.	1
33.	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1
34.	Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1
35.	Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1
36.	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км..	1
37.	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км.	1
38.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1
39.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке..	1
40.	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1
41.	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1
42.	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1
43.	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1
44.	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1

45.	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
46.	Прямой нападающий удар.	1
47.	Прямой нападающий удар.	1
48.	Тактика свободного нападения.	1
49.	Тактика свободного нападения.	1
50.	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
51.	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
52.	Стойка игрока. Передвижение.	1
53.	Стойка игрока. Передвижение.	1
54.	Удары по катящемуся мячу средней частью подъема.	1
55.	Ведение мяча по прямой.	1
56.	Ведение с изменением скорости.	1
57.	Ведение без сопротивления защитника. Передача мяча с трех метров с отскоком от стены на 30 секунд.	1
58.	Остановка внутренней стороной стопы.	1
59.	Удар после остановки. Итоговое тестирование.	1
60.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров .	1
61.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Учет техники бега 1000 метров.	1
62.	Инструктаж ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
63.	Учет техники бега с ускорением 30 м.	1
64.	Учет техники бега 60 метров .	1
65.	Тестирование техники прыжка в длину.	1
66.	Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов.	1
67.	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние.	1
68.	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние.	1
69.	Тестирование техники метание мяча на дальность- на заданное расстояние.	1
70.	Тестирование техники метание мяча на дальность- на заданное расстояние.	1

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Высокий старт и стартовый разгон.	1
2.	Бег на короткие дистанции:30,60 м.	1
3.	Бег на короткие дистанции:30,60 м.	1
4.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег.	1
5.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов.	1
6.	Элементы техники метания мяча на дальность с разбега.	1
7.	Совершенствование техники выполнения метания мяча на дальность, на заданное расстояние с трех шагов разбега.	1
8.	Метание мяча на дальность с места	1
9.	ТБ на уроках баскетбола. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
10.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
11.	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
12.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, круге).	1
13.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
14.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении.	1

15.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
16.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
17.	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
18.	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
19.	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. М: согнувшись и прогнувшись; Д: смешанные висы.	1
20.	Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.	1
21.	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад.	1
22.	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад.	1
23.	Акробатические упражнения: «Мост» из положения лежа на спине.	1
24.	Акробатическое соединение из 3-5 элементов.	1
25.	Упражнения на бревне: ходьба, стойки, повороты. Подъем и соскок с бревна.	1
26.	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне.	1
27.	Лазанье по канату в 2 приема.	1
28.	Лазанье по канату на скорость.	1
29.	Лазанье по канату с помощью ног на скорость.	1
30.	Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1
31.	Приемы самостраховки опорного прыжка «ноги врозь».	1
32.	Опорный прыжок «ноги врозь».	1
33.	Техника приземления опорного прыжка «ноги врозь».	1
34.	ТБ на уроках баскетбола. Индивидуальные тактические действия в нападении. Техника свободного нападения.	1
35.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
36.	Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.	1
37.	Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в	1

	стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
38.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
39.	Передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте.	1
40.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением через сетку.	1
41.	Передачи мяча сверху двумя руками.	1
42.	Прием мяча снизу над собой.	1
43.	Прием и передачи мяча через сетку.	1
44.	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде.	1
45.	Техника скользящего шага.	1
46.	Техника скользящего шага.	1
47.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
48.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
49.	Техника одновременного бесшажного хода.	1
50.	Техника одновременного бесшажного хода.	1
51.	Подъём «полуелочкой», торможение «плугом».	1
52.	Подъём «полуелочкой», торможение «плугом».	1
53.	Поворот с «переступанием» в движении.	1
54.	Поворот с «переступанием» в движении.	1
55.	Передвижение на лыжах до 3 км	1
56.	Передвижение на лыжах до 3 км	1
57.	ТБ на уроках волейбола. Нижняя прямая подача.	1
58.	Нижняя прямая подача.	1
59.	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером).	1
60.	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером).	1
61.	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
62.	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
63.	Прием и передачи мяча в движении.	1

64.	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
65.	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
66.	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
67.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
68.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
69.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
70.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Высокий старт и стартовый разгон.	1
2.	Бег на короткие дистанции:30,60 м.	1
3.	Совершенствование бега на короткие дистанции:30,60 м.	1
4.	Бег в равномерном темпе: мальчики-до 20 мин, девочки- до 15 мин.	1
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов.	1
6.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов.	1
7.	Метание мяча на дальность с разбега.	1
8.	Совершенствование техники выполнения метания мяча на заданное расстояние с 4-5шагов разбега.	1
9.	ТБ на уроках баскетбола. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
10.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
11.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с по-	1

	воротом спиной к защитнику.	
12.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с воротом спиной к защитнику.	1
13.	Передача мяча двумя руками в парах.	1
14.	Передачи мяча в парах с сопротивлением защитника.	1
15.	Бросок после бега и ловли мяча.	1
16.	Бросок одной рукой от плеча с прыжком.	1
17.	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. М: передвижения в висе; Д: смешанные висы.	1
18.	Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.	1
19.	Акробатические упражнения: М: стойка на голове и руках; Д: кувырок назад в полушпагат.	1
20.	Акробатические упражнения: М: кувырок вперед в стойку на лопатках; на голове с согнутыми ногами; Д: акробатическое соединение.	1
21.	Акробатическое соединение из 3-5 элементов.	1
22.	Упражнения на бревне: ходьба, стойки, повороты. Подъем и соскок с бревна.	1
23.	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне.	1
24.	Лазанье по канату в 2 приема.	1
25.	Лазанье по канату на скорость.	1
26.	М: Прыжок согнув ноги; Д: прыжок ноги врозь (с приземлением в начерченный квадрат).	1
27.	Прыжок согнув ноги; Д: прыжок ноги врозь (с приземлением в начерченный квадрат).	1
28.	ТБ на уроках баскетбола. Индивидуальные тактические действия в нападении. Техника свободного нападения.	1
29.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Нападение быстрым прорывом.	1
30.	Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.	1

31.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1
32.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1
33.	Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
34.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
35.	Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.	1
36.	Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.	1
37.	Передача сверху за голову в опорном положении.	1
38.	Передача сверху за голову в опорном положении.	1
39.	Прием мяча после подачи.	1
40.	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Переноска лыж.	1
41.	Техника скользящего шага. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
42.	Техника одновременного одношажного конькового хода.	1
43.	Техника одновременного одношажного конькового хода.	1
44.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
45.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
46.	Техника преодоления бугров и впадин.	1
47.	Подъём «елочкой», торможение «плугом».	1
48.	Подъём «елочкой», торможение «плугом».	1
49.	Поворот на месте махом.	1
50.	Поворот на месте махом.	1
51.	Передвижение на лыжах до 4 км.	1
52.	Передвижение на лыжах до 4 км.	1
53.	ТБ на уроках волейбола. Прием мяча после подачи.	1
54.	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1
55.	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером).	1

56.	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером).	1
57.	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи.	1
58.	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи.	1
59.	Технические и тактические действия в игре.	1
60.	Учебно-тренировочные игры.	1
61.	Учебно-тренировочные игры.	1
62.	Учебно-тренировочные игры.	1
63.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега.	1
64.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
65.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.	1
66.	Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
67.	Высокий старт и стартовый разгон.	1
68.	Высокий старт и стартовый разгон.	1

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	1
2.	Бег на короткие дистанции:30,60 м.	1
3.	Бег на короткие дистанции:30,60 м.	1
4.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов.	1
5.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов.	1
6.	Метание мяча на дальность с разбега.	1

7.	Совершенствование техники выполнения метания мяча на дальность на заданное расстояние с трех шагов разбега.	1
8.	ТБ на уроках баскетбола. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
9.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
10.	Ведение мяча с изменением направления движения и обводка препятствий.	1
11.	Ведение мяча с изменением направления движения и обводка препятствий.	1
12.	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	1
13.	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1
14.	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. М: передвижения в висе; Д: смешанные висы.	1
15.	Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.	1
16.	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
17.	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
18.	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1
19.	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1
20.	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов.	1
21.	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов.	1
22.	Лазанье по канату с помощью ног на скорость.	1
23.	Лазанье по канату с помощью ног на скорость.	1

24.	Лазанье по канату на скорость.	1
25.	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
26.	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
27.	ТБ на уроках баскетбола. Штрафной бросок	1
28.	Командные тактические действия: действия трех нападающих против двух защитников.	1
29.	Командные тактические действия: действия трех нападающих против двух защитников.	1
30.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1
31.	Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
32.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
33.	Отбивание мяча кулаком у сетки.	1
34.	Отбивание мяча кулаком у сетки.	1
35.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
36.	Передача двумя руками сверху.	1
37.	Передача двумя руками сверху.	1
38.	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант.	1
39.	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант.	1
40.	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант.	1
41.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
42.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
43.	Поворот «плугом».	1
44.	Поворот «плугом».	1
45.	Одновременный двухшажный ход.	1
46.	Одновременный двухшажный ход.	1
47.	Подъем в гору скользящим шагом.	1

48.	Подъем в гору скользящим шагом.	1
49.	Передвижение на лыжах до 5 км.	1
50.	Передвижение на лыжах до 5 км.	1
51.	Передвижение на лыжах до 5 км.	1
52.	ТБ на уроках волейбола. Нижняя прямая подача.	1
53.	Нижняя прямая подача.	1
54.	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером).	1
55.	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером).	1
56.	Прямой нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером).	1
57.	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
58.	Прием и передачи мяча в движении.	1
59.	Прием и передачи мяча в движении.	1
60.	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
61.	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
62.	ТБ на уроках легкой атлетики .Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
63.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
64.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
65.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
66.	Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
67.	Высокий старт и стартовый разгон.	1
68.	Круговая эстафета.	1

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
---	------	--------------

1.	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	1
2.	Бег на короткие дистанции:30,60 м.	1
3.	Бег на короткие дистанции:30,60 м.	1
4.	Эстафетный бег.	1
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	1
7.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
8.	Метание мяча на дальность с разбега.	1
9.	Совершенствование техники выполнения метания мяча на дальность на с трех шагов разбега.	1
10.	ТБ на уроках баскетбола. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
11.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
12.	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
13.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, круге).	1
14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
15.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении.	1
16.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
17.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
18.	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1

19.	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
20.	25 Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. М: передвижения в висе; Д: смешанные висы; Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
21.	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	1
22.	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1
23.	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1
24.	Упражнения на бревне: ходьба, стойки, повороты. Подъем и соскок с бревна.	1
25.	Лазанье по канату с помощью ног на скорость.	1
26.	Лазанье по канату на скорость.	1
27.	М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (козел в ширину, высота 110 см).	1
28.	М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (козел в ширину, высота 110 см).	1
29.	М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (козел в ширину, высота 110 см).	1
30.	Правила по Т.Б. на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
31.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
32.	Передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте.	1
33.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением через сетку.	1
34.	Передачи мяча сверху двумя руками.	1

35.	Прием мяча снизу над собой.	1
36.	Прием мяча с подачи.	1
37.	Прием мяча с подачи.	1
38.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
39.	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный четырехшажный ход.	1
40.	Попеременный четырехшажный ход.	1
41.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
42.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
43.	Преодоление контруклона.	1
44.	Преодоление контруклона.	1
45.	Передвижение на лыжах до 5 км.	1
46.	Передвижение на лыжах до 5 км.	1
47.	ТБ на уроках волейбола. Нижняя прямая подача.	1
48.	Верхняя прямая подача.	1
49.	Верхняя прямая подача.	1
50.	Прямой нападающий удар.	1
51.	Прямой нападающий удар. Блокирование.	1
52.	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
53.	Прием и передачи мяча через сетку в парах.	1
54.	Прием и передачи мяча в движении.	1
55.	Прием и передачи мяча в движении.	1
56.	Двусторонняя игра в волейбол.	1
57.	Двусторонняя игра в волейбол.	1
58.	Правила по Т.Б. на уроках баскетбола. Стойки и перемещения игроков.	1
59.	Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	1
60.	Ловля мяча двумя руками и передача мяча без сопротивления.	1
61.	Ловля и передача мяча с сопротивлением защиты.	1

62.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1
63.	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
64.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники.	1
65.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
66.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
67.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
68.	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1