

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 5-9 классов  
срок реализации 5 лет**

Составитель программы:  
Никишкина Людмила Владимировна  
учитель физической культуры  
категория – соответствие должности

2017 г.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### Метапредметные результаты:

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

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

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

КЛАСС	РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД	ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД	КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД
5 КЛАСС	<p>1. Самостоятельно формулировать познавательную цель и строить деятельность в соответствии с ней.</p> <p>2. Уметь выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели, анализировать условия достижения цели.</p> <p>3. Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнение проектной работы), работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p>4. Уметь осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и способу действий</p> <p>5. Осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач.</p> <p>6. Анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на дальнейшую деятельность.</p>	<p>1. Формулировать цель, проблему и задачи деятельности с небольшой помощью учителя;</p> <p>2. Ориентироваться в учебных источниках; осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернет;</p> <p>3. Уметь находить в тексте требуемую информацию; определять тему, цель, назначение текста; преобразовывать текст; владеть основными навыками смыслового чтения как способа осмысления цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; строить речевое высказывание в устной и письменной форме; выражать общий смысл текста; выделять главную и избыточную информацию; делать выводы из сформулированных посылок;</p> <p>4. Уметь анализировать, сравнивать, структурировать различные объекты, явления и факты; устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p>5. Владеть основами реализации проектно-исследовательской</p>	<p>1. Уметь самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом).</p> <p>2. Понимать позицию другого, различать в его речи: мнение(точку зрения), доказательство(аргументы), факты, гипотезы, теории.</p> <p>3. Владеть устной и письменной речью на основе представлений о тексте как продукте речевой (коммуникативной) деятельности.</p> <p>4. Отстаивать свою точку зрения, приводя аргументы и факты.</p>

		<p>деятельности.          Планировать и проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; выполнять учебный проект с элементами исследования под руководством учителя.</p>	
6 КЛАСС	<p>1. Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проектной работы.          2. Самостоятельно подбирать для решения проблемы (из предложенных) практическую модель решения.          3. Иметь актуальный контроль на уровне произвольного внимания. Задачи, соответствующие усвоенному способу контроля выполнять безошибочно.          4. С помощью учителя обнаруживать неадекватность способа новой задачи и вносить коррективы.          5. Анализировать свои индивидуальные особенности, адаптационные возможности и учитывать их, обеспечивая адекватный ответ на изменяющиеся внешние условия и достижение поставленных целей.</p>	<p>1. Понимать и использовать в работе язык массовой информации; использовать информацию в наглядно-символической и наглядно-образной форме (в виде таблиц, графиков, диаграмм, опорных конспектов);          2. Использовать готовые модели, схемы для решения задач; делать выводы с небольшой помощью учителя;          3. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде; составлять тезисы, различные виды планов.          4. Для решения учебных задач использовать разнообразные средства (словари, учебники, электронные диски и др.); связывать информацию в тексте с ранее изученным материалом, оценивать достоверность.          5. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде; давать определения понятиям по разработанному алгоритму;          6. Самостоятельно использовать простейшие методы исследования; использовать разные источники информации; анализировать имеющуюся информацию, формулировать возможные варианты</p>	<p>1. Предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.          2. Уметь взглянуть на ситуацию с позиции другого, не идти на конфликт при решении вопросов.          3. Владеть приемами рационального слушания, давать обратную связь.          4. Отстаивать свою точку зрения, быть вежливым, тактичным, доброжелательным.          5. Иметь богатый словарный запас и активно им пользоваться, бегло читать, усваивать материал, давать обратную связь (пересказ, рассказ).</p>

		решения проблемы, находить эмпирические способы проверки, оформлять результаты.	
7 КЛАСС	<p>1. Самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи, устанавливать целевые приоритеты, обнаруживать и формулировать проблему.</p> <p>2. Цели сопровождать составлением плана их достижения, в котором учитываются условия и средства достижения.</p> <p>3. Подбирать для решения проблемы (из предложенных) теоретическую модель решения или находить самостоятельно практическую модель решения учебной задачи.</p> <p>4. Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся критериев, различать результат и способы действий.</p> <p>5. Целеустремленность и настойчивость в преодолении трудностей, поиск способов разрешения трудностей. Прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.</p>	<p>1. Самостоятельно выделять и формулировать цель; формулировать самостоятельно проблему и задачи деятельности; ориентироваться в учебных источниках; осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернет;</p> <p>2. Понимать и использовать в работе язык массовой информации; использовать информацию в наглядно-символической и наглядно-образной форме (в виде таблиц, графиков, диаграмм, опорных конспектов); создавать модели, схемы для решения задач; самостоятельно делать выводы;</p> <p>3. Свободно ориентироваться и воспринимать тексты художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; уметь работать с метафорами – понимать переносной смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов;</p> <p>4. Уметь сопоставлять основные текстовые и внетекстовые компоненты; обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей; понимать душевное состояние персонажей текста;</p> <p>5. Отбирать и</p>	<p>1. Понимать, в чем состоит суть общения, используя различные виды общения</p> <p>2. Понимать возможность различных точек зрения, не совпадающих с собственной, инициативен при принятии решений.</p> <p>3. Использовать адекватные и разнообразные языковые средства отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.</p>

		<p>сопоставлять необходимую информацию из разных источников; самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее с выделением существенных признаков явлений и фактов.</p> <p>6. Планировать, определять последовательность и сроки учебных действий; выполнять самостоятельно учебный проект и исследование под руководством учителя;</p> <p>7. Использовать адекватные методы получения знаний (опрос, эксперимент, сравнение).</p>	
<p>8 КЛАСС</p>	<p>1. Самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе выделенных учителем ориентиров действий в новом материале.</p> <p>2. Работать по предложенному или самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными дополнительные средства (справочную литературу, сложные приборы, компьютер и др.), прогнозировать альтернативные решения.</p> <p>3. Самостоятельно находить причины своего успеха и неуспеха, находить способы выхода из ситуации неуспеха, осуществлять познавательную рефлексию действий, вносить коррективы в выполнение действий.</p> <p>4. Оптимистично воспринимать действительность, отстаивать право быть «как взрослые».</p>	<p>1. Перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений, с выделением существенных характеристик объекта и представлением их в графической или знаково-символической форме; осознанно выполнять построение речевого высказывания в устной и письменной форме; проводить рефлексию собственной деятельности, самооценку и самоконтроль.</p> <p>2. Сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме; понимать и составлять тексты различных жанров, соблюдая нормы построения текста (соответствие теме, жанру, стилю речи и др.); выделять главную и избыточную информацию.</p>	<p>1. Уметь ориентироваться в ситуации общения, определять коммуникативное намерение (свое и партнера, группы), оценивать степень реализации в общении, творчески подходить при выполнении ролевых действий, адекватно реагировать на нужды других.</p> <p>2. Обсуждать различные точки зрения и выработать общей позиции.</p> <p>3. Уметь отстаивать свою позицию корректным, невраждебным способом. В дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владеть механизмом эквивалентных замен). Уметь работать с различной текстовой информацией.</p>

		<p>3. Уметь делать выводы и заключения о намерениях автора или главной мысли текста, делать взаимосвязь информации текста с личным жизненным опытом.</p> <p>4. Осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).</p> <p>5. Выдвигать гипотезу по решению проблемы, формулировать задачи и представлять результаты проектной работы или исследования. Ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, используя языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме.</p>	
<p>9 КЛАСС</p>	<p>1. Самостоятельно формулировать познавательные цели, выходя за пределы требований программы, выдвигать содержательные гипотезы.</p> <p>2. Цели сопровождать составлением плана их достижения, в котором учитываются условия и средства достижения, выделяются альтернативные способы достижения цели и выбираются наиболее эффективные способы деятельности.</p> <p>3. Подбирать для решения проблемы (из предложенных) теоретическую модель решения или находить ее самостоятельно. Прогнозировать развитие процессов, результаты действий.</p> <p>4. Адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности.</p>	<p>1. Самостоятельно выделять и формулировать цель;</p> <p>2. Самостоятельно ставить и формулировать проблему, аргументировать ее актуальность;</p> <p>3. Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернет;</p> <p>4. Создавать и творчески преобразовывать модели, схемы для решения задач; выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий и индивидуальных особенностей познавательного стиля; различные приемы слушания, уметь определять тему, цель, назначение текста.</p> <p>5. Понимать явную и скрытую (подтекстовую)</p>	<p>1. Брать на себя инициативу в организации совместной деятельности (деловое лидерство),</p> <p>2. Следовать морально этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества, на основе уважительного отношения к партнерам,</p> <p>3. Оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности.</p> <p>4. Обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных решений. В совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявить себя для достижения цели.</p> <p>5. Учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве.</p>

	<p>5. Адекватно оценивать трудности учебных заданий, соответствие трудности задачи зоне ближайшего развития учащегося.</p> <p>6. Адекватно оценивать правильность выполнения действий по результату и способу действий, контролировать на уровне произвольного внимания, развитие внутреннего (интуитивного) контроля.</p> <p>7. Владеть навыками самоорганизации и саморегуляции, самоконтроля и самоанализа.</p>	<p>информации текста; решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста;</p> <p>6. Формировать на основе текста систему аргументов для обоснования определенной позиции;</p> <p>7. Находить способы проверки противоречивой информации; оценивать не только содержание, но и его форму, а в целом – мастерство исполнения.</p> <p>8. Самостоятельно давать определения понятиям на междисциплинарной основе (с учетом изученного материала на различных предметах); устанавливать причинно-следственные связи и родовидовые отношения;</p> <p>9. Строить логические цепи рассуждений, доказательств; объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе деятельности.</p> <p>10. Самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебный проект; осуществлять учебное исследование с небольшой помощью учителя; выдвигать гипотезы, обосновывать их, находить поиск решения путем проведения исследования с поэтапным контролем и коррекцией результатов работы; использовать математические методы исследования; использовать разнообразные языковые средства при изложении проблемы (образность, логика); оценивать результаты деятельности</p>	<p>6. Понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы, уметь сравнивать различные точки зрения, прежде чем принимать решение, продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций других участников, уметь корректно договариваться и приходить к общему мнению в совместной деятельности.</p> <p>7. Владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Отображать в речи содержание совершаемых действий в форме громкой социализированной речи и в форме внутренней речи.</p>
--	--	--	--

### **Предметные результаты:**

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

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Содержание учебного курса «Физическая культура»:**

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### Тематическое планирование: 5 класс

Тема раздела	Количество часов (в процессе урока)
Основы знаний. Страницы истории. Здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах.	
<b>Легкая атлетика:</b> Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой длительного бега Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Метание малого мяча	<b>24 час</b>
<b>Гимнастика</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организуемые команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие гибкости	<b>18 часов</b>
<b>Баскетбол</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<b>24 часа</b>
<b>Волейбол</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи Освоение техники прямого нападающего удара Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	<b>18 часов</b>

координационных способностей Освоение тактики игры	
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов Основные двигательные способности	<b>18 часов</b>

### Тематическое планирование 6 класс:

Тема раздела	Количество часов (в процессе урока)
Основы знаний. Страницы истории. Здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах.	
<b>Легкая атлетика:</b> Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой длительного бега Прыжковые упражнения (прыжки в длину) Прыжковые упражнения (прыжки в высоту) Метание малого мяча Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей	<b>22 час</b>
<b>Гимнастика</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Строевые упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие гибкости	<b>22 часов</b>
<b>Баскетбол</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<b>24 часа</b>
<b>Волейбол</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<b>19 часов</b>

Освоение техники нижней прямой подачи Освоение техники прямого нападающего удара Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры	
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов Основные двигательные способности	<b>18 часов</b>

### Тематическое планирование 7 класс

Тема раздела	Количество часов (в процессе урока)
Основы знаний. Страницы истории. Здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах.	
<b>Легкая атлетика:</b> Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой длительного бега Прыжковые упражнения (прыжки в длину) Прыжковые упражнения (прыжки в высоту) Метание малого мяча Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей	<b>24 час</b>
<b>Гимнастика</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Строевые упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. (Висы и упоры) Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие гибкости Элементы единоборств	<b>18 часов</b>
<b>Баскетбол</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<b>24 часа</b>
<b>Волейбол</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<b>18 часов</b>

<p>Освоение техники приёма и передач мяча</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p>	
<p><b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b></p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Основные двигательные способности</p>	<b>18 часов</b>

### Тематическое планирование 8 класс

Тема раздела	Количество часов (в процессе урока)
<p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</p> <p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</p> <p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p>	
<p><b>Легкая атлетика:</b></p> <p>Овладение техникой спринтерского бега</p> <p>Овладение техникой длительного бега</p> <p>Прыжковые упражнения (прыжки в длину)</p> <p>Прыжковые упражнения (прыжки в высоту)</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Развитие скоростных способностей</p>	<b>24 час</b>
<p><b>Гимнастика</b></p> <p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. (Висы и упоры)</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Элементы единоборств</p>	<b>18 часов</b>
<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Освоение ловли и передач мяча</p>	<b>24 часа</b>

<p>Освоение техники ведения мяча  Овладение техникой бросков мяча  Освоение индивидуальной техники защиты  Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей  Освоение тактики игры  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	
<p><b>Волейбол</b>  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек  Освоение техники приёма и передач мяча  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей  Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)  Развитие выносливости.  Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей  Освоение техники нижней прямой подачи  Освоение техники прямого нападающего удара  Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей  Освоение тактики игры</p>	<b>18 часов</b>
<p><b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>  Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике безопасности  Освоение техники лыжных ходов  Основные двигательные способности</p>	<b>18 часов</b>

### Тематическое планирование 9 класс

Тема раздела	Количество часов
<p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность  Психические процессы в обучении двигательным действиям  Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями  Основы обучения и самообучения двигательным действиям  Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.  Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах  Адаптивная физическая культура</p>	(в процессе урока)
<p><b>Легкая атлетика:</b>  Овладение техникой спринтерского бега  Овладение техникой длительного бега  Прыжковые упражнения (прыжки в длину)  Прыжковые упражнения (прыжки в высоту)  Метание малого мяча  Развитие выносливости  Развитие скоростно-силовых способностей  Развитие скоростных способностей</p>	<b>24 час</b>
<p><b>Гимнастика</b>  Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.  Строевые упражнения.</p>	<b>18 часов</b>

<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)          Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)          Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. (Висы и упоры)          Опорные прыжки          Акробатические упражнения и комбинации          Развитие координационных способностей          Развитие силовых способностей и силовой выносливости          Развитие скоростно-силовых способностей          Развитие гибкости          Элементы единоборств</p>	
<p><b>Баскетбол</b>          Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек          Освоение ловли и передач мяча          Освоение техники ведения мяча          Овладение техникой бросков мяча          Освоение индивидуальной техники защиты          Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей          Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей          Освоение тактики игры          Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<b>24 часа</b>
<p><b>Волейбол</b>          Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек          Освоение техники приёма и передач мяча          Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей          Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)          Развитие выносливости.          Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей          Освоение техники нижней прямой подачи          Освоение техники прямого нападающего удара          Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей          Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей          Освоение тактики игры</p>	<b>18 часов</b>
<p><b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>          Краткая характеристика вида спорта          Требования к технике безопасности          Освоение техники лыжных ходов          Основные двигательные способности</p>	<b>18 часов</b>

