

Приложение  
к Основной образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ «Средняя общеобразовательная  
Городищенская школа с углублённым  
изучением отдельных предметов»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному курсу «Физическая культура»

(наименование учебного курса)

основное общее образование (5-9 классы)

(уровень образования)

Беловол Евгений Алексеевич,

Логачёв Евгений Викторович

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

с. Городище  
2019 г.



## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» (базовый уровень) для 5-9-х классов разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений». -М.: Просвещение, 2016 г.

Рабочая программа обеспечивается учебно–методическим комплектом:

1. Лях В.И. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений». -М.: Просвещение, 2016 г.
2. [М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.] под ред. М.Я.Виленского. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2017 г.
3. В.И.Лях. Физическая культура 8-9: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2017 г.

Рабочая программа рассчитана на 340 ч на 5 лет, 5 - 9 классы по 2 ч в неделю: в 5 классе – 68 ч, в 6 классе – 68 ч, в 7 классе – 68 ч, в 8 классе – 68 ч, в 9 классе – 68 ч.

## Планируемые результаты изучения учебного курса

| <b>Выпускник научится:</b>  | <b>Выпускник получит возможность научиться:</b>   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>- 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;</li> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время</li> </ul> | <p><i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></p> <p><i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></li> <li>• <i>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;</i></li> <li>• <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i></li> <li>• <i>преодолевать естественные и</i></li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| <p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> </ul> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> </ul> | <p><i>искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> <li>• <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></li> </ul> <p><i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.</i></p> |
|---|--|

# Содержание учебного курса

5 класс

Теоретическая часть.

Знания о физической культуре (в процессе уроков).

*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

Практическая часть.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (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.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.
- 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.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Спортивные игры.*

- Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.

*Прикладно - ориентированная подготовка.*

- Прикладно-ориентированные упражнения.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общefизическая подготовка.

6 класс

Теоретическая часть.

Знания о физической культуре (в процессе уроков).

## *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

Практическая часть.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (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.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.
- 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.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Спортивные игры.*

- Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.

*Прикладно - ориентированная подготовка.*

- Прикладно-ориентированные упражнения.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общefизическая подготовка.

7 класс

Теоретическая часть.

Знания о физической культуре (в процессе уроков).

*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

Практическая часть.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (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.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.
- 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.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Спортивные игры.*

- Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.

*Прикладно - ориентированная подготовка.*

- Прикладно-ориентированные упражнения.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общefизическая подготовка.

8 класс

Теоретическая часть.

Знания о физической культуре (в процессе уроков).

*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

Практическая часть.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (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.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.
- 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.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Спортивные игры.*

- Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.

*Прикладно - ориентированная подготовка.*

- Прикладно-ориентированные упражнения.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка.

*Элементы единоборств*

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека.

Стойки и перемещения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

Подвижные игры типа «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга», «Бой петухов».

Силовые упражнения в парах.

9 класс

Теоретическая часть.

Знания о физической культуре (в процессе уроков).

*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

Практическая часть.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (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.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.
- 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.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Спортивные игры.*

- Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.

*Прикладно - ориентированная подготовка.*

- Прикладно-ориентированные упражнения.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общепедагогическая подготовка.

*Элементы единоборств*

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека.

Стойки и перемещения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

Подвижные игры типа «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга», «Бой петухов».

Силовые упражнения в парах.

## Тематическое планирование с характеристикой основных видов учебной деятельности

5 класс

| №<br>п/<br>п | Наименование разделов, тем   | Количество<br>часов | Характеристика видов учебной деятельности   | Воспитательный потенциал урока<br>(виды/формы деятельности) |
|--------------|--|---------------------|---|---|
| 1.           | <p>Основы знаний.<br/>История физической культуры.<br/>Олимпийские игры древности.<br/>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.<br/>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.<br/>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.<br/>Физическая культура в современном обществе.<br/>Физическая культура человека.<br/>Режим дня, его основное содержание.<br/>Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p> | В процессе уроков   | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.<br/>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения..<br/>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.<br/>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.<br/>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»<br/>Регулярно контролируя свой рост, определяют темпы своего роста.<br/>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.<br/>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> | Обогащает представление об окружающей действительности      |
| 2.           | <p>Легкая атлетика<br/>Беговые упражнения<br/>Прыжковые упражнения</p>   | 24                  | <p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся спортсменов.<br/>Описывают технику выполнения беговых</p>  | Способствует интеллектуальному развитию                     |

| <b>№<br/>п/<br/>п</b> | <b>Наименование разделов, тем</b>   | <b>Количество<br/>часов</b> | <b>Характеристика видов учебной деятельности</b>  | <b>Воспитательный потенциал урока<br/>(виды/формы деятельности)</b> |
|-----------------------|---|-----------------------------|---|---|
|                       | Метание малого мяча<br><br>Развитие выносливости<br>Развитие скоростно-силовых способностей |                             | упражнений, прыжковых упражнений, метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. |   |
| 3.                    | Гимнастика  | 14                          | Изучают историю гимнастики запоминают имена выдающихся спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятии физическими упражнениями.  | Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей     |
| 4.                    | Подвижные, спортивные игры  | 30                          | Изучают правила спортивных игр. Овладевают основными приёмами спортивных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.   | Формирование культуры своего “Я”.                                   |
| 5.                    | Баскетбол   |                             | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся спортсменов- олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя их ошибки.   | Содействует социализации учеников                                   |
| 6.                    | Волейбол  |                             | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся спортсменов- олимпийских  | Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей     |



| <b>№<br/>п/<br/>п</b> | <b>Наименование разделов, тем</b> | <b>Количество<br/>часов</b> | <b>Характеристика видов учебной деятельности</b>   | <b>Воспитательный потенциал урока<br/>(виды/формы деятельности)</b> |
|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------------|--|---|
|                       |                                   |                             | чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя их ошибки. |   |
| Итого:                |                                   | 68                          |  |   |

6 класс

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование разделов,<br/>тем</b>  | <b>Количес<br/>тво<br/>часов</b> | <b>Характеристика видов учебной<br/>деятельности</b>   |  |
|------------------|--|----------------------------------|--|--|
| 1.               | Основы знаний.<br>История физической культуры.<br>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.<br>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.<br>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.<br>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.<br>Физическая культура в современном обществе.<br>Физическая культура | В<br>процессе<br>уроков          | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.<br>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.<br>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.<br>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.<br>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» | Обогащает представление об окружающей действительности |

| №<br>п/п | Наименование разделов,<br>тем  | Количес<br>тво<br>часов | Характеристика видов учебной<br>деятельности   |  |
|----------|--|-------------------------|--|--|
|          | человека.<br>Режим дня, его основное<br>содержание.<br>Самонаблюдение и<br>самоконтроль. Первая<br>помощь и самопомощь во<br>время занятий физической<br>культурой и спортом |                         | Регулярно контролируя длину своего<br>тела, определяют темпы своего роста.<br>Раскрывают понятие здорового образа<br>жизни, выделяют его основные<br>компоненты и определяют их<br>взаимосвязь со здоровьем человека.<br>Выполняют комплексы упражнений<br>утренней гимнастики. В парах с<br>одноклассниками тренируются в<br>наложении повязок и жгутов,<br>переноске пострадавших  |  |
| 2.       | Легкая атлетика<br>Беговые упражнения<br>Прыжковые упражнения<br>Метание малого мяча<br><br>Развитие выносливости<br>Развитие скоростно-силовых<br>способностей              | 24                      | Изучают историю легкой атлетики и<br>запоминают имена выдающихся<br>спортсменов. Описывают технику<br>выполнения беговых упражнений,<br>прыжковых упражнений, метательных<br>упражнений, осваивают её<br>самостоятельно, выявляют<br>характерные ошибки в процессе<br>освоения. Демонстрируют<br>вариативное выполнение беговых<br>упражнений. Взаимодействуют со<br>сверстниками в процессе совместного<br>освоения беговых упражнений,<br>соблюдают правила безопасности.<br>Применяют разученные упражнения<br>для развития выносливости. | Способствует<br>развитию<br><br>интеллектуальному                                  |
| 3.       | Гимнастика   | 14                      | Изучают историю гимнастики<br>запоминают имена выдающихся<br>спортсменов. Овладевают правилами<br>техники безопасности страховки во  | Рациональное<br>общечеловеческих<br>ценностей<br><br>осмысление<br>и<br>социальных |

| №<br>п/п | Наименование разделов,<br>тем | Количес<br>тво<br>часов | Характеристика видов учебной<br>деятельности  |   |
|----------|-------------------------------|-------------------------|---|---|
|          |                               |                         | время занятия физическими упражнениями.   |   |
| 4.       | Подвижные, спортивные игры    | 30                      | Изучают правила спортивных игр. Овладевают основными приёмами спортивных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.   | Формирование культуры своего “Я”.                                     |
| 5.       | Баскетбол                     |                         | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся спортсменов- олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя их ошибки. | Содействует социализации учеников                                     |
| 6.       | Волейбол                      |                         | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся спортсменов- олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя их ошибки.   | Рациональное осмысление<br>общечеловеческих и социальных<br>ценностей |
| Итого:   |                               | 68                      |   |   |

7 класс

| №<br>п/п | Наименование разделов,<br>тем  | Количество<br>часов | Характеристика видов учебной<br>деятельности  |  |
|----------|--|---------------------|---|--|
| 1.       | <p>Основы знаний.<br/>История физической культуры.<br/>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.<br/>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.<br/>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.<br/>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.<br/>Физическая культура в современном обществе.<br/>Физическая культура человека.<br/>Режим дня, его основное содержание.<br/>Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p> | В процессе уроков   | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.<br/>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения..<br/>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.<br/>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.<br/>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.<br/>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.<br/>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.<br/>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p> | <p>Взаимнообогащающий<br/>школьников.</p> <p>досуг</p> |

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование разделов,<br/>тем</b>   | <b>Количество<br/>часов</b> | <b>Характеристика видов учебной<br/>деятельности</b>   |   |
|------------------|---|-----------------------------|--|---|
| 2.               | <p>Легкая атлетика<br/>Беговые упражнения<br/>Прыжковые упражнения<br/>Метание малого мяча</p> <p>Развитие выносливости<br/>Развитие скоростно-силовых способностей</p> | 24                          | <p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений, метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> | Общение друг с другом.                                      |
| 3.               | Гимнастика  | 14                          | <p>Изучают историю гимнастики запоминают имена выдающихся спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятия физическими упражнениями.</p>  | Создание, сохранение и приумножение материальных ценностей. |
| 4.               | Подвижные, спортивные игры  | 30                          | <p>Изучают правила спортивных игр. Овладевают основными приёмами спортивных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>   | Общение друг с другом.                                      |
| 5.               | Баскетбол   |                             | <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся спортсменов- олимпийских чемпионов.</p>  | Создание, сохранение и приумножение материальных ценностей. |

| №<br>п/п | Наименование разделов,<br>тем | Количество<br>часов | Характеристика видов учебной<br>деятельности  |   |
|----------|-------------------------------|---------------------|---|---|
|          |                               |                     | Овладевают основными приемами игры в баскетбол. описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя их ошибки.  |   |
| 6.       | Волейбол                      |                     | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся спортсменов- олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя их ошибки. | Рациональное осмысление<br>общечеловеческих и социальных<br>ценностей |
| Итого:   |                               | 68                  |   |   |

| №<br>п/п | Наименование разделов,<br>тем   | Количество<br>часов | Характеристика видов учебной<br>деятельности  |   |
|----------|---|---------------------|---|---|
| 1.       | <p>Основы знаний.<br/>История физической культуры.<br/>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.<br/>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.<br/>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.<br/>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.<br/>Физическая культура в современном обществе.<br/>Физическая культура человека.<br/>Режим дня его основное содержание.<br/>Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p> | В процессе уроков   | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.<br/>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения..<br/>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.<br/>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.<br/>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»<br/>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.<br/>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.<br/>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.<br/>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и</p> | Чувственное мироощущение, потребность в прекрасном, |

| №<br>п/п | Наименование разделов,<br>тем   | Количество<br>часов | Характеристика видов учебной<br>деятельности  |   |
|----------|---|---------------------|---|---|
|          |   |                     | жгутов, переноске пострадавших  |   |
| 2.       | Легкая атлетика<br>Беговые упражнения<br>Прыжковые упражнения<br>Метание малого мяча<br><br>Развитие выносливости<br>Развитие скоростно-силовых<br>способностей | 24                  | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений, метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. | Реализация индивидуальных задатков и способностей                     |
| 3.       | Гимнастика  | 14                  | Изучают историю гимнастики запоминают имена выдающихся спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятии физическими упражнениями.  | Рациональное осмысление<br>общечеловеческих и социальных<br>ценностей |
| 4.       | Элементы единоборств  | 6                   | Изучают правила единоборств. Овладевают основными приёмами единоборств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.   | Чувственное мироощущение, потребность<br>в прекрасном,                |
| 5.       | Подвижные, спортивные   | 30                  | Изучают правила спортивных игр.   | Реализация индивидуальных задатков и                                  |



| №<br>п/п | Наименование разделов,<br>тем | Количество<br>часов | Характеристика видов учебной<br>деятельности  |   |
|----------|-------------------------------|---------------------|---|---|
|          | игры                          |                     | Овладевают основными приёмами спортивных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.   | способностей  |
| 6.       | Баскетбол                     |                     | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся спортсменов- олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя их ошибки. | Обогащение представлений об окружающей действительности |
| 7.       | Волейбол                      |                     | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся спортсменов- олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя их ошибки.   | Способствует интеллектуальному развитию                 |
| Итого:   |                               | 68                  |   |   |

9 класс

| №<br>п/п | Наименование разделов,<br>тем                                      | Количество<br>часов | Характеристика видов учебной<br>деятельности  |   |
|----------|--|---------------------|---|---|
| 1.       | Основы знаний.<br>История физической культуры.<br>Олимпийские игры | В процессе уроков   | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, | Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей |

| №<br>п/п | Наименование разделов,<br>тем   | Количество<br>часов | Характеристика видов учебной<br>деятельности   |                                   |
|----------|---|---------------------|--|-----------------------------------|
|          | <p>древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе. Физическая культура человека.</p> <p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p> |                     | <p>раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения..</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p> <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p> |                                   |
| 2.       | <p>Легкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p>  | 24                  | <p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Описывают технику</p>  | Формирование культуры своего “Я”. |

| №<br>п/п | Наименование разделов,<br>тем  | Количество<br>часов | Характеристика видов учебной<br>деятельности   |  |
|----------|--|---------------------|--|--|
|          | Метание малого мяча<br><br>Развитие выносливости<br>Развитие скоростно-силовых<br>способностей |                     | выполнения беговых упражнений,<br>прыжковых упражнений, метательных<br>упражнений, осваивают её<br>самостоятельно, выявляют характерные<br>ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное<br>выполнение беговых упражнений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в<br>процессе совместного освоения беговых<br>упражнений, соблюдают правила<br>безопасности.<br>Применяют разученные упражнения для<br>развития выносливости. |  |
| 3.       | Гимнастика   | 14                  | Изучают историю гимнастики,<br>запоминают имена выдающихся<br>спортсменов. Овладевают правилами<br>техники безопасности страховки во<br>время занятия физическими<br>упражнениями.   | Содействие социализации учеников                                     |
| 4.       | Элементы единоборств   | 4                   | Изучают правила единоборств.<br>Овладевают основными приёмами<br>единоборств. Взаимодействуют со<br>сверстниками в процессе совместного<br>освоения техники приёмов и действий,<br>соблюдают правила безопасности.   | Рациональное осмысление общечелове-<br>ческих и социальных ценностей |
| 5.       | Подвижные, спортивные<br>игры  | 26                  | Изучают правила спортивных игр.<br>Овладевают основными приёмами<br>спортивных игр. Взаимодействуют со<br>сверстниками в процессе совместного<br>освоения техники игровых приёмов и<br>действий, соблюдают правила<br>безопасности.  | Повышение функциональной читатель-<br>ской компетенции обучающихся   |

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование разделов,<br/>тем</b> | <b>Количество<br/>часов</b> | <b>Характеристика видов учебной<br/>деятельности</b>   |   |
|------------------|---------------------------------------|-----------------------------|--|---|
| 6.               | Баскетбол                             |                             | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол, описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя их ошибки. | Повышение функциональной читательской компетенции обучающихся                       |
| 7.               | Волейбол                              |                             | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя их ошибки.   | Высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
| Итого:           |                                       | 68                          |  |   |