

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШИШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ВАГАЙСКОГО РАЙОНА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО на заседании ШМС Протокол № 1 от 30.08.2022г	СОГЛАСОВАНО с зам. директора по УВР/методистом  / В.С.Кроо 30.08.2022г	УТВЕРЖДЕНО приказом директора МАОУ ШИШКИНСКАЯ СОШ  / О.Ю.Кузнецова Приказ № 70-од от 31.08.2022г
--	--	---



Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура», 6-9 класс
по адаптированной образовательной программе для детей с УО (вариант 1)
на 2022-2023 учебный год

Программу составил(а):
Карелин М.А.,
учитель Физической культуры и ОБЖ,
первая квалификационная категория

с. Шишкина, 2022г

1. Планируемый результат освоения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знания по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений 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 содержания 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- формирование значений физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

6 класс

Ученик научится:

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- *определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;*
- *выявлять различия в основных способах передвижения человека;*
- *применять беговые упражнения для развития физических качеств;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

7 класс

Ученик научится:

- 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, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

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, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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, ловкости и координации);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 6 класс

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

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

Современное представление о физической культуре.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики(18ч): организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика (20ч): беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (14ч): технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки(16ч): передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка (13ч). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

7 класс

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Движение ГТО в России.

Современное представление о физической культуре.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,

коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики(18ч): организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика (21ч): беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (32ч): технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки(18ч): передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка (13ч). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

8 класс

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Физическая культура в современном обществе. ГТО в России.

Современное представление о физической культуре.

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Гимнастика с основами акробатики(16ч): организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на

перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика (20ч): беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (18ч): технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки(14ч): передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка . Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

9 класс

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Возрождение ГТО в России.

Современное представление о физической культуре.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Гимнастика с основами акробатики(16ч): организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика (22ч): беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (18ч): технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки(14ч): передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка . Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 6 класс

№ пп	Количество часов	Тема, содержание урока
Легкая атлетика / 12 часов		
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. История зарождения олимпийского движения в России.
2	1	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Изучение техники выполнения сдачи нормы ГТО
3	1	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сдача нормы ГТО
4	1	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Возрождение ГТО в России.
5	1	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).. Олимпийское движение в России (СССР).
6	1	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Подтягивание сдача норм ГТО
7	1	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Поднимание туловища сдача норм ГТО
8	1	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Изучение техники выполнения прыжка в длину с места сдача норм ГТО.
9	1	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.
10	1	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики. Особенности Олимпийских игр современности.
11	1	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
12	1	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.
Гимнастика с элементами акробатики / 18 часов		
13	1	ТБ на уроках по гимнастике. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость. челночный бег сдача норм ГТО.
14	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств подтягивание сдача норм ГТО.
15	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).
16	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). Укрепление и сохранение собственного здоровья.
17	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.
18	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
19	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).

20	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
21	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).
22	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
23	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).
24	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, наклон из положения стоя сдача норм ГТО)
25	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
26	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
27	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость челночный бег).
28	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
29	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).
30	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).
Лыжная подготовка / 16 часов		
31	1	ТБ на уроках по л/подготовке. Спорт и спортивная подготовка. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.
32	1	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. Закаливание организма.
33	1	Повороты на месте. Бег по дистанции 2 км. сдача норм ГТО
34	1	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.
35	1	Бег по дистанции до 3 км.
36	1	Повороты на месте. Подъемы в гору.
37	1	Бег по дистанции до 3 км. Олимпийские чемпионы зимних видов спорта.
38	1	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.
39	1	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.
40	1	Повороты на месте. Спуски с горы.
41	1	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.
42	1	Зимние виды спорта олимпийских игр.
43	1	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.
44	1	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.
45	1	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.
46	1	Бег по дистанции до 3 км.
Спортивные игры / 14 часов		
47	1	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.
48	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.
49	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.
51	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.
52	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросков после ведения. Игра.
53	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.

		Эстафеты с элементами баскетбола. История развития баскетбола в нашей стране.
54	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.
55	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.
56	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.
57	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.
58	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.
59	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке.
60	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.
Легкая атлетика / 8 часов		
61	1	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Как развивать выносливость?
62	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).
63	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.
64	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
65	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. сдача норм ГТО.
66	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО
67	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Олимпийские чемпионы по легкой атлетике.
68	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 7 класс

№ пп	Количество часов	Тема урока
Легкая атлетика / 18 часов		
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.
2	1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
3	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча.
4	1	Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Движение ГТО в России. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. сдача норм ГТО
5	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО
6	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча сдача норм ГТО
7	1	Олимпийские игры современности. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.
8	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.
9	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости
10	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
11	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
12	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Олимпийские чемпионы по летним видам спорта.
13	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
14	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
15	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости
16	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.
17	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты

18	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
Спортивные игры / 6 часов		
19	1	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.
20	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций. Повторение правил баскетбола.
21	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.
22	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Баскетбол в нашей стране.
23	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.
24	1	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций.
Гимнастика с элементами акробатики / 24 часа		
25	1	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
26	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусках.
27	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств подтягивание сдача норм ГТО
28	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.
29	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств поднимание туловища сдача норм ГТО
30	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП челночный бег сдача норм ГТО.
31	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Подтягивание сдача норм ГТО
32	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Наклон из положения стоя сдача норм ГТО
33	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.
34	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусках. ОФП прыжки в длину с места сдача норм ГТО
35	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.
36	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
37	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.
38	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
39	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
40	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
41	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусках.
42	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.
43	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).

44	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
45	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
46	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
47	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
48	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
Лыжная подготовка / 16 часов		
49	1	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности . ТБ на уроках по л/подготовке.. Повороты на месте и в движении.
50	1	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. Олимпийские чемпионы по биатлону.
51	1	Попеременный 2-х шажный ход.
52	1	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.
53	1	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. Зимние виды спорта.
54	1	Бег по дистанции до 3 км.
55	1	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.
56	1	Бег по дистанции 2 км. сдача норм ГТО
57	1	Попеременный 2-х шажный ход. Этапы закаливания организма.
58	1	Спуски с горы.
59	1	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.
60	1	Повороты на месте и в движении.
61	1	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.
62	1	Повороты на месте и в движении.
63	1	Бег по дистанции до 3 км.
64	1	Попеременный 2-х шажный ход..
Спортивные игры / 14 часов		
65	1	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.
66	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.
67	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.
68	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.
69	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.
70	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке. Сохранение и укрепление здоровья.
71	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.
72	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.
73	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.
74	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.

75	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.
76	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра.
77	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения.
78	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.
Спортивные игры / 10		
79	1	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра.
80	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.
81	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.
82	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.
83	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.
84	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.
85	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.
86	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.
87	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.
88	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.
Легкая атлетика / 14 часов		
89	1	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
90	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча сдача норм ГТО
91	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО
92	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча. Летние виды сорта в олимпийских играх.
93	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.
94	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Олимпийские чемпионы по легкой атлетике.
95	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
96	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча сдача норм ГТО
97	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.
98	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
99	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.
100	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие выносливости бег 2000м сдача норм ГТО
101	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.
102	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 8 класс

№ пп	Количество часов	Тема урока
Легкая атлетика / 12 часов		
1	1	Физическая культура в современном обществе Повторение истории возникновения ГТО в СССР. ГТО в России. ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон.
2	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). Олимпийские виды спорта.
3	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. бег 60м сдача норм ГТО
4	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО
5	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). Олимпийские чемпионы соотечественники.
6	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.
7	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
8	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с места сдача норм ГТО
9	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
10	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
11	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча сдача норм ГТО
12	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
Гимнастика с элементами акробатики /16 часа		
13	1	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.
14	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств подтягивание сдача норм ГТО
15	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
16	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость) челночный бег сдача норм ГТО.
17	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Поднимание туловища сдача норм ГТО
18	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств. Наклон из положения стоя сдача норм ГТО
19	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
20	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
21	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Олимпийские чемпионы по гимнастике.
22	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
23	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.
24	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).

25	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
26	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.
27	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.
28	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
Лыжная подготовка / 14 часа		
29	1	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.
30	1	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км. Теория по закаливанию.
31	1	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.
32	1	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.
33	1	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.
34	1	Спуски с горы. Бег по дистанции 3 км. сдача норм ГТО
35	1	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта.
36	1	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.
37	1	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.
38	1	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.
39	1	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.
40	1	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.
41	1	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Сохранение и укрепление иммунитета.
42	1	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.
Спортивные игры / 16 часов		
43	1	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.
44	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты
45	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.
46	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра
47	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.
48	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.
49	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.
50	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра
51	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра
52	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.
53	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.
54	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.
55	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.
56	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра.
57	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.
58	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.
Легкая атлетика / 10 часов		
59	1	ТБ на уроках л/атлетики. Спорт и спортивная подготовка. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. сдача норм ГТО
60	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО
61	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча сдача норм ГТО

62	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Атлеты древности.
63	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
64	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.
65	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.
66	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.
67	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Летние виды Олимпийских игр.
68	1	Строевые упражнения. Бег 2000м сдача норм ГТО

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 9 класс

№ пп	Количество часов	Тема урока
Легкая атлетика / 12 часов		
1	1	Физическая культура в современном обществе Повторение истории возникновения ГТО в СССР. ГТО в России. ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон.
2	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). Олимпийские виды спорта.
3	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. бег 60м сдача норм ГТО
4	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО
5	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). Олимпийские чемпионы соотечественники.
6	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.
7	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
8	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с места сдача норм ГТО
9	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
10	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
11	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча сдача норм ГТО
12	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
Гимнастика с элементами акробатики /16 часа		
13	1	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.
14	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств подтягивание сдача норм ГТО
15	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
16	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость) челночный бег сдача норм ГТО.
17	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Поднимание туловища сдача норм ГТО
18	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств. Наклон из положения стоя сдача норм ГТО
19	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
20	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
21	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Олимпийские чемпионы по гимнастике.
22	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
23	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине.
24	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
25	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).

26	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.
27	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.
28	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
Лыжная подготовка / 16 часа		
29	1	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.
30	1	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км. Теория по закаливанию.
31	1	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.
32	1	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.
33	1	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.
34	1	Спуски с горы. Бег по дистанции 3 км. сдача норм ГТО
35	1	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта.
36	1	Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.
37	1	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.
38	1	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.
39	1	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.
40	1	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.
41	1	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. Сохранение и укрепление иммунитета.
42	1	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.
Спортивные игры / 16 часов		
43	1	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.
44	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты
45	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.
46	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра
47	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.
48	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.
49	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.
50	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра
51	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра
52	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.
53	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.
54	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.
55	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.
56	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра.
57	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.
58	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.
Легкая атлетика / 10 часов		
59	1	ТБ на уроках л/атлетики. Спорт и спортивная подготовка. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. сдача норм ГТО
60	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО
61	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча сдача норм ГТО
62	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Атлеты древности.

63	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
64	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.
65	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.
66	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.
67	1	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Летние виды Олимпийских игр.
68	1	Строевые упражнения. Бег 2000м сдача норм ГТО

Реестр интегрированных уроков

1.	История -1 час, общая тема «История олимпийских игр глазами современников» тема по предмету «Олимпийские игры»	Физическая культура-1 час, общая тема «История олимпийских игр глазами современников» тема по предмету «теория олимпийские игры»		Урок практикум		Спортивный зал	12.02.
----	--	--	--	----------------	--	----------------	--------

Аннотация учебного предмета физическая культура

1. Нормативно-правовые документы:

Настоящая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Приказ Министерства образования России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012) "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования"

Примерной программы общеобразовательных учреждений по физической культуре с учетом авторской программы по физической культуре для 1-11 классов под редакцией В. Я. Ляха, А. А. Зданевича (Москва, «Просвещение», 2012 г.), федерального государственного образовательного стандарта

Учебного плана МАОУ Шишкинской СОШ.

Используется учебник

В.И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура 5-9 классы – М., Просвещение, 2014

Согласно программе на изучение физической культуры в основной школе отводится 102 часа год, 3 часа в неделю.

2. *Целью физического воспитания* в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми

физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие,

оптимальный

уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры,

мотивы и

освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания в 5-9 классе обеспечивается решением

следующих

основных задач направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной

осанки,

развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование

движений,

ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и

гибкости)

способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими

упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и

инвентаре,

соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при

травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

3. *Материально техническое обеспечение.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Москва «Просвещение» 2011.

Учебники:

1. Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013
2. Лях, В. И. Физкультура: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 2012

Электронно-программное обеспечение (при возможности)

- 1) компьютер;
- 2) презентационное оборудование
- 3) выход в интернет