

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рахаев Анатолий Измаилович
Должность: И. о. Ректора
Дата подписания: 06.09.2026 09:47:59
Уникальный программный ключ:
b049feef759df6f58f67583179b02302dd7295922

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо - Кавказский государственный институт искусств»

Колледж культуры и искусств

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа культуры и искусств
ФГБОУ ВО СКГИИ
А.Г. Хашукоева
«27»августа 2026г

Рабочая программа

учебной дисциплины

УПО.10.01.

Физическая культура

Специальность: 53.02.03Инструментальное исполнительство
(по видам инструментов)

Уровень образования - основное общее образование, 5-9 класс

Квалификация выпускника

Артист-инструменталист, преподаватель

Форма обучения – очная

Нальчик, 2026

Рабочая программа «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Северо-Кавказский государственный институт искусств»

Колледж культуры и искусств

Разработчик: преподаватель ККИ СКГИИ Мамбетов Ю.В.

Эксперт: преподаватель ККИ СКГИИ Прокудина Н.П.

Рабочая программа «Физическая культура» рекомендована на заседании

ПЦК «ООД»

Протокол № ____9____ от 28.06.2026 г.

Председатель ПЦК

Прокудина Н.П.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования. Рабочая программа разработана на основе ФГОС ООО Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями)

С изменениями и дополнениями от:

29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г., 8 ноября 2022 г., 27 декабря 2023 г.

Программа определяет обязательную часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение..

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы

деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций по данной специальности :

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, межпредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.

ОК 12. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ПК 1.3. Осваивать сольный, ансамблевый, оркестровый исполнительский репертуар в соответствии с программными требованиями.

ПК 1.4. Выполнять теоретический и исполнительский анализ музыкального произведения, применять базовые теоретические знания в процессе поиска интерпретаторских решений.

ПК 2.8. Владеть культурой устной и письменной речи, профессиональной терминологией.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Дисциплина «Физическая культура» относится к Общеобразовательному учебному циклу, реализующий федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Предметная область "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности"

Дисциплина «Физическая культура» изучается с 5 по 9 классы– по 2 часа в неделю.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>720</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>360</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>360</i>
Формы контроля	
зачёт- семестр	<i>1-10</i>

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

ФГОС ООО устанавливает требования к результатам освоения обучающимися программ основного общего образования, в том числе адаптированных:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

10. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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

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

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять спосо-

бы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний 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 содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

Информация об изменениях:

Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. N 1644 в подпункт 5 внесены изменения

См. текст подпункта в предыдущей редакции

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ГАРАНТ:

См. Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура", направленные письмом Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ (360час)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (156 час)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (12 час). Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе

занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (78 час).

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (64 час). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность (198 час)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (12 час). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (174 час). Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой пере-

ворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой о жердь.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

*Упражнения лыжной подготовки.*¹ Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуюлочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Плавательные упражнения. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.

Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди; кроль на спине; брасс.

Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом.

Нырание в длину.

Проплыwanie тренировочных дистанций (одним из способов плавания).

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой на-

падающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (12 час). Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

Колич. часов	Раздел, тема	№ урока	Дата проведения.
4	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1-4	
4	Прыжок в длину, метание малого мяча.	5-8	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	9-11	
3	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	12-14	

3	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	15-17	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	18	
2	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Эстафеты с элементами волейбола.	19-20	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	21	
2	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты с элементами волейбола.	22-23	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	24	
2	Приём мяча двумя руками сверху и на сетку. Игра .	25-26	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	27	
4	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок.	28-31	
2	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	32-33	
2	Кувырок назад .Мост из положения лёжа.	34-35	
2	Кувырок вперед, назад.	36-37	
4	Стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой.	38-41	
4	Соединение элементов.	42-45	
3	Подвижные игры. Эстафеты.	46-48	
1	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Эстафеты с элементами волейбола.	49	
1	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты с элементами волейбола.	50	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	51	
1	Приём мяча сверху двумя руками над собой. Эстафеты с элементами волейбола.	52	
1	Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача.	53	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	54	
1	Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача. Игра.	55	
1	Приём мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра.	56	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	57	
2	Баскетбол. Стойки и перемещения игрока. Ведение на месте.	58-59	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	60	
2	Остановка двумя ногами и прыжком. Бросок двумя руками от головы на месте.	61-62	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	63	
2	Бросок двумя снизу в движении. Бросок одной от плеча на месте.	64-65	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	66	
2	Ловля мяча двумя руками на месте в парах, с шагом. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	67-68	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	69	
2	Бросок двумя снизу в движении. Нападение быстрым прорывом.	70-71	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	72	
2	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощённым правилам.	73-74	
4	Подвижные игры. Эстафеты.	75-78	
2	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.	79-80	

1	Подвижные игры. Эстафеты.	81	
2	Взаимодействие двух игроков. Игра.	82-83	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	84	
4	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину. Эстафеты встречная, круговая. Челночный бег.	85-88	
5	Спринтерский бег, метание малого мяча.	89-93	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	94-96	
4	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	97-100	
2	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	101-102	

Тематическое планирование по физической культуре в 6 классе

<i>Колич. часов</i>	<i>Раздел, тема</i>	<i>№ урока</i>	<i>Дата проведения.</i>
4	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1-4	
4	Прыжок в длину, метание малого мяча.	5-8	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	9-11	
3	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	12-14	
3	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	15-17	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	18	
2	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Эстафеты с элементами волейбола.	19-20	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	21	
2	Передача мяча сверху в парах и над собой. Нижняя прямая подача.	22-23	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	24	
2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра .	25-26	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	27	
4	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок.	28-31	
3	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	32-34	
2	Упражнения на равновесие. Сед углом. Переноска партнёра на спине.	35-36	
1	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации.	37	
2	Мост из положения стоя с помощью. Два кувырка вперёд слитно.	38-39	
6	Полушпагат. Прыжки со скакалкой. Соединение элементов.	40-45	
3	Подвижные игры. Эстафеты.	46-48	
1	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Эстафеты с элементами волейбола.	49	
1	Передача двумя руками сверху в парах и над собой. Эстафеты с элементами волейбола.	50	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	51	
1	Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача.	52	
1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача.	53	

1	Подвижные игры. Эстафеты.	54	
1	Тактика свободного нападения. Игра.	55	
1	Комбинации из разученных элементов в парах. Игра.	56	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	57	
2	Баскетбол. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	58-59	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	60	
2	Остановка двумя ногами и прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	61-62	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	63	
2	Остановка двумя ногами и прыжком. Сочетание приёмов: ведение , передача ,бросок.	64-65	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	66	
2	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Ведение мяча в движении.	67-68	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	69	
2	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра.	70-71	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	72	
2	Комбинации из освоенных элементов. Игра .	73-74	
4	Подвижные игры. Эстафеты.	75-78	
2	Стойка и передвижения игрока. Повороты без мяча и с мячом. Перехват мяча.	79-80	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	81	
1	Ведение мяча в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра.	82	
1	Передача мяча в тройках, в движении со сменой мест. Сочетание приёмов. Игра.	83	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	84	
4	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину. Эстафеты встречная, круговая. Челночный бег.	85-88	
5	Спринтерский бег, метание малого мяча.	89-93	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	94-96	
4	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	97-100	
2	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	101-102	

Тематическое планирование по физической культуре в 7 классе

<i>Колич. часов</i>	<i>Раздел, тема</i>	<i>№ урока</i>	<i>Дата проведения.</i>
4	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1-4	
4	Прыжок в длину, метание малого мяча.	5-8	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	9-11	
3	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	12-14	
3	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	15-17	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	18	
2	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Эстафеты с элементами волейбола.	19-20	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	21	

2	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра.	22-23	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	24	
2	Нижняя прямая подача. Игра.	25-26	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	27	
4	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок.	28-31	
3	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	32-34	
3	Упражнения у гимнастической стенки. Прыжки со скакалкой.	35-37	
1	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полупагаты.	38	
2	Мост из положения стоя с помощью, без помощи. Два кувырка вперед слитно.	39-40	
5	Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Два кувырка вперед слитно. Соединение элементов.	41-45	
3	Подвижные игры. Эстафеты.	46-48	
1	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Эстафеты с элементами волейбола.	49	
1	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты с элементами волейбола.	50	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	51	
1	Приём мяча снизу двумя руками сетку. Нижняя прямая подача.	52	
1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача.	53	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	54	
1	Тактика свободного нападения. Игра.	55	
1	Комбинации из разученных элементов (приём, передача, удар). Игра.	56	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	57	
2	Баскетбол. Остановка прыжком, поворот, ускорение. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	58-59	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	60	
2	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	61-62	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	63	
2	Передача мяча различными способом в движении и на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	64-65	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	66	
2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	67-68	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	69	
2	Передача мяча различным способом в парах и в движении. Штрафной бросок. Игра.	70-71	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	72	
2	Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра.	73-74	
4	Подвижные игры. Эстафеты.	75-78	
2	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Передача мяча в тройках со сменой мест.	79-80	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	81	
1	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игра.	82	

1	Штрафной бросок. Игровые задания. Игра.	83	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	84	
4	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину. Эстафеты встречная, круговая. Челночный бег.	85-88	
5	Спринтерский бег, метание малого мяча с 3-5 шагов.	89-93	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	94-96	
4	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	97-100	
2	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	101-102	

Тематическое планирование по физической культуре в 8 классе

<i>Колич. часов</i>	<i>Раздел, тема</i>	<i>№ урока</i>	<i>Дата провед.</i>
4	Лёгкая атлетика. . Спринтерский бег, эстафетный бег.	1-4	
4	Прыжок в длину, метание малого мяча.	5-8	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	9-11	
3	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	12-14	
3	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	15-17	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	18	
2	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	19-20	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	21	
2	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра.	22-23	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	24	
2	Нижняя прямая подача, приём подачи. Верхняя передача в парах, через сетку. Игра.	25-26	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	27	
4	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок.	28-31	
3	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	32-34	
2	Упражнения у гимнастической стенки. Прыжки со скакалкой.	35-36	
1	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полупагаты.	37	
3	Мост из положения стоя с помощью, без помощи. Два кувырка вперёд слитно. Стойка на голове и руках.	38-40	
3	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот, упор на одном колене. Длинный кувырок.	41-43	
2	Длинный кувырок. Соединение элементов.	44-45	
3	Подвижные игры. Эстафеты.	46-48	
1	Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку.	49	
1	Волейбол. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.	50	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	51	
1	Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи.	52	
1	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача, приём подачи.	53	

1	Подвижные игры. Эстафеты.	54	
1	Волейбол. Тактика свободного нападения. Передача в тройках после перемещения. Игра.	55	
1	Волейбол. Нападающий удар в тройках. Игра.	56	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	57	
2	Волейбол. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра.	58-59	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	60	
2	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча в движении.	61-62	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	63	
2	Передача мяча разными способами на месте, с сопротивлением. Передача мяча разными способами в движении парами с сопротивлением.	64-65	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	66	
2	Передача мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	67-68	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	69	
2	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Игра.	70-71	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	72	
2	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Игра.	73-74	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	75	
2	Личная защита. Штрафной бросок. Игра.	76-77	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	78	
2	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра.	79-80	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	81	
3	Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Ведение мяча с сопротивлением. Игра.	82-84	
4	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину. Эстафеты встречная, круговая. Варианты челночного бега.	85-88	
5	Спринтерский бег, метание малого мяча с 3-5 шагов.	89-93	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	94-96	
4	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	97-100	
2	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	101-102	

Тематическое планирование по физической культуре в 9 классе

<i>Колич. часов</i>	<i>Раздел, тема</i>	<i>№ урока</i>	<i>Дата провед.</i>
4	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1-4	
4	Прыжок в длину, метание малого мяча.	5-8	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости	9-11	
3	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	12-14	
3	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	15-17	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	18	
2	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из	19-20	

	разученных перемещений.		
1	Подвижные игры. Эстафеты.	21	
2	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, в тройках. Нижняя прямая подача. Игра.	22-23	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	24	
2	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Игра.	25-26	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	27	
4	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок.	28-31	
3	Строевые упражнения. Висы и упоры. Упражнения на равновесие.	32-34	
2	Упражнения у гимнастической стенки. Прыжки со скакалкой.	35-36	
1	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полупагате. Длинный кувырок вперед.	37	
2	Мост из положения стоя без помощи. Из упора присев силой стойка на голове и руках.	38-39	
3	Длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	40-42	
3	Мост и поворот в упор на одном колене. Соединение элементов.	43-45	
3	Подвижные игры. Эстафеты.	46-48	
1	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Эстафеты с элементами волейбола.	49	
1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Эстафеты.	50	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	51	
1	Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Игра.	52	
1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Игра в нападении через третью зону.	53	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	54	
2	Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через третью зону.	55-56	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	57	
2	Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через третью зону.	58-59	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	60	
2	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока, передач, ведения и бросков.	61-62	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	63	
2	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	64-65	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	66	
2	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.	67-68	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	69	
2	Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Игра.	70-71	

1	Подвижные игры. Эстафеты.	72	
2	Позиционное нападение со сменой мест и личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Игра.	73-74	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	75	
2	Позиционное нападение со сменой мест и личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Игра.	76-77	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	78	
1	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока, передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	79	
1	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением, после остановки.	80	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	81	
3	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Игра.	82-84	
4	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину. Эстафеты. Варианты челночного бега.	85-88	
5	Спринтерский бег, метание малого мяча с 3-5 шагов.	89-93	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	94-96	
4	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	97-100	
2	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	101-102	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Г.И. Погадаев. Физическая культура. 5-6 кл. Учебник. ВЕРТИКАЛЬ 2018г.
2. Г.И. Погадаев. Физическая культура. 7-9 кл. Учебник. ВЕРТИКАЛЬ 2018г

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения:	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
----------------------	------------------------------	-----------------------------

По учебному предмету "Физическая культура": 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой; 2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития; 3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; 4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; 5) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке); 6) умение проводить	-демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры -демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики	<i>Текущий контроль</i> Дифференцированный зачет (тестовое задание)
---	--	---

мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; 8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности; 9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Достижение результатов освоения программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в указанную программу предметных результатов		
--	--	--

освоения модулей учебного предмета "Физическая культура". Организация вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов для освоения обучающимися модулей учебного предмета "Физическая культура" (с учетом возможностей материально-технической базы Организации и природно-климатических условий региона).		
---	--	--