

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Яйская средняя общеобразовательная школа № 2»

Приложение к ООП ООО  
МБОУ «Яйская СОШ №2»  
Утвержденной приказом директора  
№ 96 от «30 августа 2021 г

Рабочая программа  
по «**Физической культуре**»  
5 - 9 классы  
*Срок реализации 5 лет*

Составитель: Носкова С. А.  
учитель физической культуры

Рассмотрена  
на заседании МО  
протокол № 1  
от «24» августа 2021г.  
Руководитель МО Данилова Н.А.

Принята  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от «27\_» августа 2021г

Яя  
2021  
**Содержание**

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».....	3
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	5
3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	14

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты:**

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 личного 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.



### **Метапредметные результаты:**

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 способы 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.

### **Предметные результаты:**

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;

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).

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

*5 класс – 68 часов.*

*Раздел 1. Знание о физической культуре – 1 час*

Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности.

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

***Развитие ВФСК «Готов к труду и обороне» в Кемеровской области. Олимпийские чемпионы Кузбасса.***

*Раздел 2. Организация здорового образа жизни – 1 час*

Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья.

*Раздел 3. Планирование занятий физической культурой – 1 час*

Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка.

Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий.

*Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа*

Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.

*Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность – 63 часа Гимнастика с основами акробатики – 15 часов*

Организуемые команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя).

Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекал назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висте). Выполнение норм ГТО.

*Лёгкая атлетика – 15 часов*

Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10– 60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность). Выполнение норм ГТО.

*Лыжные гонки – 12 часов*

Попеременный душажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полу ёлочка». Выполнение норм ГТО.

*Спортивные игры – 21 часов*

Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.

Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Передачи мяча в парах и тройках. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощённым правилам.

Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол. Игра по упрощённым правилам.

Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол.

Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.

*6 класс – 68 часов.*

*Раздел 1. Знание о физической культуре – 2 часа*

Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали. **Развитие ВФСК «Готов к труду и обороне» в Кемеровской области. Олимпийские чемпионы Кузбасса.** Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

*Раздел 2. Организация здорового образа жизни – 1 час*

Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни.

Распорядок дня.

*Раздел 3. Планирование занятий физической культурой – 2 часа*

Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения.

Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения.

Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений.

*Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа*

Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости.

Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости.

*Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность – 61 час Гимнастика с основами акробатики – 13 часов*

Организуемые команды и приёмы (повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полу шпагат — девушки, два кувырка вперёд в упор присев,

«мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну). Выполнение норм ГТО.

*Лёгкая атлетика – 13 часов*

Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на выносливость на дистанцию до 1 км, эстафеты). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание»). Метание малого мяча на дальность с разбега. Выполнение норм ГТО.

*Лыжные гонки – 13 часов*

Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способом «полу ёлочка», «лесенка», «ёлочка». Выполнение норм ГТО.

*Спортивные игры – 23 часов*

Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.

Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Передачи мяча в парах и тройках. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощённым правилам.

Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол. Игра по упрощённым правилам.

Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол.

Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.

*7 класс – 68 часов.*

*Раздел 1. Знание о физической культуре – 1 час*

Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». **Развитие ВФСК «Готов к труду и обороне» в Кемеровской области. Олимпийские чемпионы Кузбасса.**

*Раздел 2. Организация здорового образа жизни – 2 часа*

Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека. Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки.

*Раздел 3. Планирование занятий физической культурой – 2 часа*

Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса.



Противопоказания для занятий физическими упражнениями.

Состав тренировочного занятия. Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви.

*Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа*

Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки.

*Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность – 61 час*

*Гимнастика с основами акробатики – 13 часов*

Организуемые команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Корочешаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекаат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в виси и упоре на руках на перекладине — юноши, лазание по канату в два и три приёма). Выполнение норм ГТО.

*Лёгкая атлетика – 13 часов*

Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, бегнакороткую дистанцию 60м, бегнадистанцию 1км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, много скоки). Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метаниях. Выполнение норм ГТО.

*Лыжные гонки – 12 часов*

Одновременный бесшажный ход, попеременный двушажный ход. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Передвижение по пересечённой местности. Выполнение норм ГТО.

*Спортивные игры – 21 часов*

Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол.

*8 класс – 68 часов.*

*Раздел 1. Знание о физической культуре – 1 час*

Физическое воспитание и его задачи Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве.

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

**Развитие ВФСК «Готов к труду и обороне» в Кемеровской области. Олимпийские чемпионы Кузбасса.**

*Раздел 2. Организация здорового образа жизни – 2 часа*

Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника. Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе. Правильный режим питания школьника. Оборудование места для

выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна. Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание. Интенсивные и традиционные методы закаливания.

### *Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма – 2 часа*

Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений.

### *Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа*

Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями. Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации. Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция телосложения. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Психорегуляция.

### *Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность – 61 час Гимнастика с основами акробатики – 13 часов*

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки). Выполнение норм ГТО.

#### *Лёгкая атлетика – 13 часов*

Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени). Выполнение норм ГТО.

#### *Лыжные гонки – 12 часов*

Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двушажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). Выполнение норм ГТО.

#### *Спортивные игры – 23 часов*

Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.

Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Передачи мяча в парах и тройках. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощённым правилам.

Футбол. Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча

грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом.

Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча.

Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.

*9 класс – 66 часов.*

*Раздел 1. Знание о физической культуре – 1 час*

Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе

Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью.

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

***Развитие ВФСК «Готов к труду и обороне» в Кемеровской области. Олимпийские чемпионы Кузбасса.***

*Раздел 2. Организация здорового образа жизни – 2 часа*

Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории.

Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур.

Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа.

Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий

Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека.

Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки

Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой.

Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга.

Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга.

Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить.

Особенности следования привычке курить у подростков.

*Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма – 2 часа*

Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы. Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека. Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений

Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений

*Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа*

Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы. Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы. Комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты. Упражнения со скакалкой и с мячом для тренировки быстроты. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки выносливости. Комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости. Упражнения для тренировки координации движений. Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание.

Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок.

Поход как форма активного отдыха. Подготовка к походу. Правила укладывания рюкзака. Правила поведения во время пешего туристического похода.

*Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность – 58 часов Гимнастика с основами акробатики – 12 часов*

Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор, упоры, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях, переходы из одного положения в другое — переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках; из седа ноги врозь, кувырок вперёд ноги врозь), на разновысоких брусьях (наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис, висы, упоры, размахивание изгибами в висе на верхней жерди, соскоки вправо из упора на нижнюю жердь махом назад), соскальзывания. Выполнение норм ГТО.

*Лёгкая атлетика – 13 часов*

Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта, бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км). Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом

«прогнувшись»). Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега. Выполнение норм ГТО.

*Лыжные гонки – 11 часов*

Передвижение по пересечённой местности различными ходами, переходы с хода на ход, подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна). Повороты на параллельных лыжах, поворот упором. Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением. Выполнение норм ГТО.

*Спортивные игры – 19 часов*

Баскетбол. Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу; бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места; бросок в движении; приём мяча двумя руками (повторение материала 7 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске.

Футбол. Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка

Волейбол. Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки, техника игры в волейбол — нижняя прямая и верхняя прямая подачи, способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад, нападающий удар, блокирование мяча (повторение материала предыдущих лет обучения).

*Физическая подготовка с прикладной направленностью*

Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью.

Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах.

Спрыгивание на точность с сохранением равновесия.

Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Переноска пострадавшего в зависимости от видатравмы.

*Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)*

Умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,

состояние здоровья и режим учебной деятельности; Основы технических действий, приемов и физических упражнений из базовых видов спорта, умения использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Упражнения, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей, основных систем организма;

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5-6 классов должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 3 ступени (11-12 лет)

№ п/п	Видыиспытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бегна 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,2	8,05	6,5	8,55	8,29	7,14
	или на 2 км (мин., сек.)	11,1	10,2	9,2	13,0	12,1	10,4
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Челночныйбег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км	14,1	13,5	12,3	15,0	14,4	13,3
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	18,3	17,3	16,0	21,0	20,0	17,4
10.	Плаваниена 50 м	1,3	1,2	1,0	1,35	1,25	1,05
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом с опорой локтей о стол или с упора для винтовки (очки)						
	из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из электронного оружия (очки)	13	20	25	13	20	25
12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее)	5 км					

Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	7	7	8	7	7	8

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 7-9 классов должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 3 ступени (13-15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бегна 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бегна 60 м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,0	9,4	8,1	12,1	11,4	10,00
	или на 3 км (мин., сек.)	15,2	14,5	13,0	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 км (мин., сек.)	30	29,15	27,00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10.	Плавания на 50 м	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия или из пневматической винтовки с оптическим прицелом	18	25	30	18	25	30
12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					
13.	Самозащита безоружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

Представление о современных бытовых теплотехнических средствах, приборах и их применение в повседневной жизни.

Для учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:

Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательной деятельности, Рече двигательных и сенсорных нарушений у учащихся 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 и в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приемами 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.

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы  
воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
5 класс**

Номера разделов	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Содержание деятельности в воспитательном аспекте
<b>Раздел 1 Знания о физической культуре</b>		<b>2</b>	
1.1	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности.	1	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению».</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя).Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр».</p> <p>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;</p>
1.2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». <i>Развитие ВФСК «Готов к труду и обороне» в Кемеровской области. Олимпийские чемпионы Кузбасса.</i>	1	<p>Рассказ учителя.Тема: «Знакомство с понятием «ВФСК Готов к труду и обороне», ролью и значением ГТО в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>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;</p>
<b>Раздел 2 Организация здорового образа жизни</b>		<b>2</b>	
2.1	Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья.	1	<p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета).Тема: «Понятие «здоровье».</p> <p>Формирование ценности здорового и</p>



			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;
2.2	Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья.	1	Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Показатели здоровья». <p>Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p>
<b>Раздел 3 Планирование занятий физической культурой</b>		<b>2</b>	
3.1	Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка.	1	Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). Тема: «Знакомство с понятием «физическая подготовка» и значением общей физической подготовки в жизнедеятельности современного человека». <p>Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p>
3.2	Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий.	1	Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Самостоятельные занятия физической культурой». <p>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;</p>
<b>Раздел 4 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>3</b>	
4.1	Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической	1	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение для современного школьника». <p>Формирование ответственного отношения</p>

	гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики.		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;
4.2	Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	1	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение для современного школьника». 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;
4.3	Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.	1	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Физкультминутки и их значение для современного школьника». 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;
<b>Раздел 5 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		<b>93</b>	
5.1	<i>1. гимнастика с основами акробатики</i>	21	
5.1.1	<i>Строевые упражнения:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем,	3	Рассказ учителя. Тема: «Знакомство с понятием «Строевые упражнения». 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;

	размыкания и смыкания строя).		
5.1.2	<i>ОРУ</i> : ОРУ на гимнастических матах. ОРУ с гимнастическими палками.	3	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Общеразвивающие упражнения и их значение для современного школьника». Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.
5.1.3	<i>Акробатические упражнения</i> : Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках).	5	Рассказ учителя. Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Кувырок вперёд в группировке». 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;
5.1.4	<i>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах</i> (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры;	5	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». 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;
5.1.5	<i>Висы и упоры</i> ; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висячем положении. Выполнение норм ГТО.	5	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на низкой перекладине». 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;

	<i>2. Легкая атлетика</i>	<i>20</i>	
5.2.1	<i>Беговые упражнения; (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт).</i>	<i>7</i>	<p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями потехнике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции».</p> <p>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;</p>
5.2.2	<i>Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги», Прыжки в высоту с разбега).</i>	<i>8</i>	<p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p>
5.2.3	<i>Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность). Выполнение норм ГТО.</i>	<i>5</i>	<p>Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения»</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча на дальность».</p> <p>Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически</p>

			ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
	3. Лыжные гонки	12	
5.3.1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. <i>Попеременно двушажный ход:</i> Обучение попеременно двушажному ходу с палками. Попеременный двушажный ход с палками.	4	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости». Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
5.3.2	<i>Одновременный одношажный ход.</i> Одновременно одношажный ход с палками.	3	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом». Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
5.3.3	<i>Подъемы и спуски:</i> Подъем способом «полу ёлочка».	3	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Подъем в горку на лыжах способом «полуелочкой». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона». 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;
5.3.4	<i>Прохождение дистанции:</i> Выполнение норм ГТО.	2	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости». Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным

			поступкам;
	4. Спортивные игры	40	
5.4.1	<i>Баскетбол:</i> Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Передачи мяча в парах и тройках. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	15	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ведение баскетбольного мяча». 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;
5.4.2	<i>Волейбол:</i> Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол. Игра по упрощённым правилам.	15	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу». Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
5.4.3	<i>Футбол:</i> Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью	10	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней

	подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.		стороной стопы». 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;
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	

### 6 класс

Номера разделов	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Содержание деятельности в воспитательном аспекте
<b>Раздел 1 Знания о физической культуре</b>		<b>2</b>	
1.1	Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали. <i>Развитие ВФСК «Готов к труду и обороне» в Кемеровской области. Олимпийские чемпионы Кузбасса</i>	1	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Возрождение Олимпийских игр». Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Развитие ГТО в России». 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;
1.2	Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и	1	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр». Рассказ учителя. Тема: «Знакомство с понятием «ВФСК Готов к труду и обороне», ролью и значением ГТО в здоровом образе жизни современного человека. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных

	обороне».		ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни</b>		<b>2</b>	
2.1	Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни.	1	Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Понятие «здоровье». 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;
2.2	Распорядок дня.	1	Тематические занятия (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Распорядок дня». Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
<b>Раздел 3. Планирование занятий физической культурой</b>		<b>2</b>	
3.1	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения.	1	Тематические занятия (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Типы телосложения». 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;
3.2	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений.	1	Мини-исследование. Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой». 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;
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>3</b>	



4.1	Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости.	1	Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила развития физических качеств». 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;
4.2	Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений.	1	Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила развития физических качеств». 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;
4.3	Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости.	1	Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила развития физических качеств». 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;
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		<b>93</b>	
5.1	<i>1. гимнастика с основами акробатики</i>	21	
5.1.1	<i>Строевые упражнения:</i> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала).	3	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Организующие команды». 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
5.1.2	<i>Акробатические упражнения:</i> (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полу шпагат — девушки, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя).	9	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «акробатические упражнения». 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;
5.1.3	<i>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах</i> (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну). Выполнение норм ГТО.	9	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения на спортивных снарядах». 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;
	<i>2. Лёгкая атлетика</i>	20	
5.2.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. <i>Беговые упражнения</i> (бег на короткие дистанции 10–60 м, на выносливость на дистанцию до 1 км, эстафеты).	5	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Беговые упражнения»: Учебный диалог. Тема: «Знакомствосрекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега» 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;
5.2.2	<i>Прыжковые упражнения</i> (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание»).	10	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в высоту с разбега». Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
5.2.3	<i>Метание малого мяча</i> на дальность с разбега. Выполнение норм ГТО.	5	Практические занятия: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»; Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений». Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
	<i>3. Лыжные гонки</i>	<i>12</i>	
5.3.1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. <i>Попеременно двушажный ход</i>	3	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах: одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий». Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
5.3.2	<i>Одновременно двушажный ход.</i>	3	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах: одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных

			занятий». <p>Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;</p>
5.3.3	<i>Подъемы и спуски:</i> Преодоление подъёмов способом «полу ёлочка», «лесенка», «ёлочка». Выполнение норм ГТО.	6	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Подъемы и спуски». <p>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;</p>
	<i>4. Спортивные игры</i>	<i>40</i>	
5.4.1	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. <p><i>Баскетбол.</i> Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Передачи мяча в парах и тройках. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам.</p>	15	Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча и с мячом». <p>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;</p>
5.4.2	<i>Волейбол.</i> Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры	15	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема «Игровые действия в волейболе». 6 совершенствуют технику ранее изученных технических действий игры волейбол. <p>Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку,</p>

	в волейбол. Игра по упрощённым правилам.		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;
5.4.3	<i>Футбол.</i> Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	10	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега». 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;
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	

#### 7класс

Номера разделов	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Содержание деятельности в воспитательном аспекте
<b>Раздел 1 Знания о физической культуре</b>		<b>2</b>	
1.1	Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы.	1	Коллективное обсуждение (подготовка проектов и презентаций). Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России» Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи». 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;
1.2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». <i>Развитие ВФСК «Готов к труду и обороне» в Кемеровской области. Олимпийские чемпионы Кузбасса.</i>	1	Рассказ учителя Тема: «Знакомство с понятием «ВФСК Готов к труду и обороне», ролью и значением ГТО в здоровом образе жизни современного человека. 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;
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни</b>		<b>2</b>	
2.1	Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека	1	Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Понятие «здоровье». 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;
2.2	Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки.	1	Беседа с учителем. Тема: «Понятие «осанка». Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
<b>Раздел 3. Планирование занятий физической культурой</b>		<b>2</b>	
3.1.	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями. Состав тренировочного занятия.	1	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом». 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;
3.2	Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила	1	Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Выбор одежды и обуви».

	подбора обуви.		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;
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>3</b>	
4.1	Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг	1	Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Занятия в закрытых помещениях». 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;
4.2	Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки.	2	Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Занятия на открытом воздухе». 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;
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		<b>93</b>	
	<i>1. Гимнастика с основами акробатики</i>	<i>21</i>	
5.1.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. <i>Организуящие команды и приёмы</i> (команды «Шире шаг!», «Корочешаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала).	3	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Организуящие команды». 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;
5.1.2	<i>Акробатические упражнения</i> (длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках).	9	Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений». 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;
5.1.3	<i>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах</i> (передвижения в висячем упоре на руках на перекладине — юноши, лазание по канату в два и три приёма). Выполнение норм ГТО.	9	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения на спортивных снарядах». 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;
	<i>2. Лёгкая атлетика</i>	20	
5.2.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. <i>Беговые упражнения</i> (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперед, с чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60 м, бег на дистанцию 1 км).	5	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике бега». 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;
5.2.2	<i>Прыжковые упражнения</i> (прыжок в длину с	10	Практические занятия (с использованием иллюстративного



	разбега, в высоту с разбега, много скоки).		материала) Тема: «Прыжок в высоту с разбега». Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
5.2.3	<i>Метание малого мяча</i> на дальность с разбега. Правила безопасности при метаниях. Выполнение норм ГТО.	5	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений». Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
	<i>3 Лыжные гонки</i>	12	
5.3.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. <i>Одновременный бесшажный ход</i>	2	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжаходновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий» Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
5.3.2	<i>Попеременный двушажный ход.</i>	2	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий». Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
5.3.3	<i>Подъёмы и спуски:</i>	2	Практические занятия (с использованием

	Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке		иллюстративного материала). Тема: «Подъёмы и спуски». 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;
5.3.4	<i>Повороты и торможения:</i> Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом».	2	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона». Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.
5.3.5	<i>Передвижение по пересечённой местности.</i> Выполнение норм ГТО.	4	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции». Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
	<i>4 Спортивные игры</i>	<i>40</i>	
5.4.1	<i>Баскетбол.</i> Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол.	15	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения». 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;
5.4.2	<i>Волейбол.</i> Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол. Игра по упрощённым правилам.	15	Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку». Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову». Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
5.4.3	<i>Футбол.</i> Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	10	Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка». 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;
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	

### 8 класс

Номера разделов	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Содержание деятельности в воспитательном аспекте
<b>Раздел 1 Знания о физической культуре</b>		<b>2</b>	
1.1	Физическое воспитание и его задачи Бобслей,	1	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений,

	скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве.		презентаций, подготовленных учащимися). Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие». 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;
1.2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». <i>Развитие ВФСК «Готов к труду и обороне» в Кемеровской области. Олимпийские чемпионы Кузбасса.</i>	1	Рассказ учителя Тема: «Знакомство с понятием «ВФСК Готов к труду и обороне», ролью и значением ГТО в здоровом образе жизни современного человека. 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;
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни</b>		<b>2</b>	
2.1	Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника. Правила проведения утренней гигиенической	1	Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета). Тема: «Понятие «здоровье»». Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного

	<p>гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе. Правильный режим питания школьника. Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна.</p>		<p>безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</p>
2.2	<p>Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание. Интенсивные и традиционные методы закаливания.</p>	1	<p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила закаливания». Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p>
<b>Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма</b>		<b>2</b>	
3.1	<p>Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика.</p>	1	<p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Самоконтроль физического состояния». Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p>
3.2	<p>Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и</p>	1	<p>Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Способы измерения длины и массы тела». 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</p>

	значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика.		жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>3</b>	
4.1	Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями. Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации. Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.	1	Учебный диалог: консультация с учителем по составлению комплексов корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. 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;
4.2	Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция телосложения. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Психорегуляция.	.2	Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Адаптивная физическая культура». 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;
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		<b>93</b>	
	1 <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	21	
5.1.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. <i>Организующие команды и приёмы</i> (команды «Шире шаг!», «Корочешаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного	3	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Организующие команды». 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;

	материала).		готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
5.1.2	<i>Акробатические упражнения</i> (длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках).	9	Учебный диалог: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений. 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;
5.1.3	<i>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах</i> Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки). Выполнение норм ГТО.	9	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений). 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;
	<i>2 Лёгкая атлетика</i>	20	
5.2.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. <i>Беговые упражнения:</i> Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км).	5	Учебный диалог: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости. Самостоятельные индивидуальные занятия. Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах». 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;
5.2.2	<i>Прыжковые упражнения</i> (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагиванием»)	10	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»». Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
5.2.3	<i>Метания малого мяча</i> (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени). Выполнение норм ГТО.	5	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений». Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
	<i>3 Лыжные гонки</i>	<i>12</i>	
5.3.1	Попеременный душажный ход.		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техника передвижения на лыжах попеременным душажным ходом». Сознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
5.3.2	<i>Переходы с хода на ход</i> (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход).		Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции». Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;



5.3.3	<i>Подъёмы и спуски со склонов</i> (повторение материала предыдущих лет обучения).		Практическое занятие (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Подъёмы и спуски со склонов». 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;
5.3.4	Передвижение по пересечённой местности. Выполнение норм ГТО.		Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованиюподводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции» Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.
	<b>4 Спортивные игры</b>	<b>40</b>	
5.4.1	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. <i>Баскетбол.</i> Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Передачи мяча в парах и тройках. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощеннымправилам.	15	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»: 6 закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу. 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;
5.4.2	<i>Футбол.</i> Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и	10	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала Интернет). Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол». Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его

	внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мячаподкатом.		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 немвзаимопонимания;
5.4.3	<i>Волейбол.</i> Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	15	Учебный диалог Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара,способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления». 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;
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	

### 9 класс

Номера разделов	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Содержание деятельности в воспитательном аспекте
<b>Раздел 1 Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>	
1.1	Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью.	1	Коллективная дискуссия (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления)Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни» Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своегонарода,своегокрая,основкультурного

	<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». <i>Развитие ВФСК «Готов к труду и обороне» в Кемеровской области. Олимпийские чемпионы Кузбасса.</i></p>		<p>наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</p>
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни</b>		<b>2</b>	
2.1	<p>Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории.</p> <p>Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур.</p> <p>Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа.</p> <p>Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий</p> <p>Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки</p> <p>Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой.</p>	1	<p>Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Восстановительный массаж»:</p> <p>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;</p>
2.2	<p>Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга.</p> <p>Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования</p>	1	<p>Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Банная процедура»:</p> <p>Тематические занятия (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Понятие «здоровье».</p> <p>Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью</p>

	привычке курить у подростков.		людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
<b>Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма</b>		<b>2</b>	
3.1	Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы. Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека. Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений	1	Мини-исследование (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). Тема: «Измерение функциональных резервов организма». 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;
3.2	Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений	1	Самостоятельные индивидуальные занятия. Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах»: Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>3</b>	
4.1	Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы. Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы. Комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты. Упражнения со скакалкой и с мячом для тренировки быстроты. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости.	1	Учебный диалог: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов. 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;
4.2	<p>Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки выносливости. Комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости. Упражнения для тренировки координации движений. Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание.</p> <p>Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок.</p>	1	<p>Учебный диалог: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов.</p> <p>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;</p>
4.3	<p>Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок.</p> <p>Поход как форма активного отдыха. Подготовка к походу. Правила укладывания рюкзака. Правила поведения во время пешего туристического похода.</p>	1	<p>Учебный диалог: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости.</p> <p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Пешие туристские подходы».</p> <p>Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;</p>
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		<b>93</b>	
	<i>1 Гимнастика с основами акробатики</i>	<i>12</i>	
5.1.1	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.</p> <p><i>Организующие команды и приёмы</i> (команды «Шире шаг!», «Корочешаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала).</p>	2	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</p> <p>Тема: «Организующие команды».</p> <p>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;</p>
5.1.2	<i>Акробатические</i>	5	Практические занятия (с использованием

	<p><i>упражнения</i> (длинный кувырок, пережат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках).</p>		<p>иллюстративного материала). Тема: «Длинный кувырок с разбега».</p> <p>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;</p>
5.1.3	<p><i>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах</i> Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор, упоры, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях, переходы из одного положения в другое — переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках; из седа ноги врозь, кувырок вперед ноги врозь), на разновысоких брусьях (наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис, висы, упоры, размахивание изгибами в висе на верхней жерди, соскоки вправо из упора на нижнюю жердь махом назад), соскальзывания. Выполнение норм ГТО.</p>	5	<p>Учебный диалог: консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины».</p> <p>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;</p>
	<p><i>2 Лёгкая атлетика</i></p>	16	
5.2.1	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.</p> <p><i>Беговые упражнения</i> (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта, бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км).</p>	8	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях».</p> <p>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</p>

			профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
5.2.2	<i>Прыжковые упражнения:</i> (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»).	4	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
5.2.3	<i>Метания малого мяча:</i> Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега. Выполнение норм ГТО.	4	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность». Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
	<i>3 Лыжные гонки</i>	<i>10</i>	
5.3.1	<i>Переходы с хода на ход</i> Передвижение по пересечённой местности различными ходами, переходы с хода на ход.	4	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции» Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
5.3.2	<i>Повороты и торможения:</i> Повороты на параллельных лыжах, поворот упором. Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением.	2	Практическое занятие (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Подъемы и спуски со склонов». 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;
5.3.3	Передвижение по	4	Практические занятия (с использованием

	пересечённой местности. Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна). Выполнение норм ГТО.		иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции». Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.
	4 Спортивные игры	30	
5.4.1	<i>Баскетбол.</i> Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу; бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места; бросок в движении; приём мяча двумя руками (повторение материала 7 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске.	10	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в баскетболе». 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;
5.4.2	<i>Волейбол.</i> Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки, техника игры в волейбол — нижняя прямая и верхняя прямая подачи, способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад, нападающий удар, блокирование мяча (повторение материала предыдущих лет	10	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в волейболе». Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;



	обучения).		
5.4.3	<p><i>Футбол.</i> Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка</p>	5	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в футболе».</p> <p>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;</p>
5.4.4	<p><i>Физическая подготовка с прикладной направленностью</i></p> <p>Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью.</p> <p>Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах.</p> <p>Спрыгивание на точность с сохранением равновесия.</p> <p>Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Перенос пострадавшего в зависимости от видатравмы.</p>	5	<p>Коллективное обсуждение (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура».</p> <p>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;</p>
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	