



Семейный клуб

РАССМОТРЕНО


На заседании Педагогической
коллегии Протокол № 43
от 31 августа 2017 г.

Председатель

 Пальцева Л.А.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР


Горбунова И.П.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

№ 54/1 от 31 августа 2017 г

Директор  Перлич А.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 5- 9 классов

Москва 2017

Пояснительная записка

Общеобразовательная программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе авторской программы В.И.Ляха¹.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Изучение физической культуры в основной школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

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

Общая характеристика учебного предмета

Преподавание физической культуры в вальдорфской школе основывается на общедидактических принципах. Учитывая особенности развития учащихся, их мотивацию к занятиям, учитель стремится не использовать метод принуждения при выполнении занятий, а ищет необходимые приёмы, пробуждающие интерес к уроку и чувства радости от выполнения двигательных действий. Все уроки планируются после основных предметов во второй половине учебного дня. Оценка успеваемости по физической культуре включает в себя качественную характеристику — свидетельство, которое описывает пройденный за учебный год материал, личные успехи, интересы и достижения ученика. Описывает отношения его в коллективе. Такой подход к оценке деятельности учащегося заставляет учителя быть наблюдательным к каждому ребёнку. Соревновательный метод в уроке используется как необходимый педагогический приём, а не как контроль — проверочные мероприятия на выявление лучшего или сильнейшего.

Оценка учёта освоения программы осуществляется исходя из гуманистического принципа индивидуального подхода к каждому ребёнку.

Согласно концепции вальдорфской педагогики в 5-7 классах в рамках предметной области «Физическая культура» вводится предмет «Эвритмическая гимнастика» - 1 час в неделю. Уроки эвритмической гимнастики направлены на развитие культуры движения.

¹ Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций В.И. Лях. — М.: Просвещение, 2013.

Эвритмическая гимнастика – это в первую очередь осознанная культура воли, опосредованная внутренним переживанием. И, как способ их развития, эвритмическая гимнастика является предметом с уникальными возможностями не только эстетического развития, но и терапевтического воздействия на растущий организм в целом и одновременно с этим является основой для развития общего художественного вкуса в частности.

Курс эвритмического искусства рассчитан на 3 года обучения на ступени основного общего образования. Эвритмическая гимнастика – это особый вид художественного движения, который способствует общему телесному и душевному развитию ребёнка. В переводе с греческого языка «эвритмия» – это «прекрасный ритм, прекрасное движение». Как искусство движения, эвритмическая гимнастика основана на закономерностях речи и музыки и воплощает их в видимой, образной форме. На занятиях речь идёт, с одной стороны, об участии душевной сферы в осуществлении движения, а с другой, о том, что в основе любых движений лежат объективные закономерности.

Эвритмическая гимнастика в соответствии с различными возрастными ступенями является важным средством в становлении ребёнка. Сюда также входят движения, наполненные смыслом: упражнения на концентрацию, развивающие ловкость с палочкой, с мячиками, на ориентирование в пространстве, переживание в пространстве геометрических форм, формы зеркального отражения.

Эвритмическая гимнастика в школе является предметом с большими возможностями эстетического, гармонизирующего и развивающего воздействия.

Эвритмия – это и социально – ориентированное искусство. При работе в коллективе концентрация на собственном движении постоянно связана с необходимостью чувствовать движение других, всей группы как единого организма. Уроки позволяют развивать утончённое восприятие другого человека, окружающей природы.

В основу организации урока эвритмической гимнастики заложены такие базовые упражнения как: «закрытие-раскрытие» в пространстве, чередование упражнений на концентрацию и ловкость с упражнениями на ритм, мелодию, звуковысотность, движение по формам, свободная импровизация движения. Уроки позволяют развивать утончённое восприятие к другому человеку, к окружающей природе. Таким образом, средствами эвритмии происходит постижение взаимоотношений «Человек- Мир».

К одиннадцати годам переживание «Я и Мира» приходят в гармонию в душе ребёнка. На уроках эвритмии прорабатывается большая тема «Геометрия собственного тела». В связи с уроками истории ведётся работа над текстами из древних культур. Поэтические сочинения из уроков иностранного языка могут быть положены на язык эвритмического движения.

Цели и задачи обучения в 5 классе:

- Упражнять движения, соответствующие грамматическим формам языка;
- Упражнять жесты, связанные со звуком и словами;
- Знакомство учащегося с геометрией его собственной фигуры (тела);
- Упражнять жесты, характерные для древних культур (Индия, Персия, Египет, Греция);
- Научить учащихся работать с текстами на иностранном языке;
- Научить учащихся работать с мелодиями на два голоса, канонами;
- Знакомство с разными музыкальными ключами (знаки при ключе, тональности);
- Развитие умения концентрироваться.

На пороге переходного возраста подростки теряют свою былую лёгкость: ребёнок переживает быстрый рост и тяжесть костной системы. Подросток становится угловатым. Эти изменения выдвигают новые требования к воспитанию и обучению. Параллельно с уроками геометрии разучиваются превращения форм и перемещения, в пространстве. Эти упражнения поддерживают возрастающую способность ориентироваться в пространстве, придавая подростку уверенность.

Упражнения на симметрию приводят подростка к внутреннему равновесию так необходимому в этом возрасте. Музыкальные упражнения на тоны и интервалы (в частности октавы) дают гармонизирующий импульс в этом возрасте.

Цели и задачи обучения в 6 классе

- Познакомить детей с выражением душевного в речевой эвритмии;
- научить детей соединять во времени и пространстве различные ритмические структуры;
- в речевой эвритмии научить непрерывному движению в речевом потоке;
- в музыкальной эвритмии научить дифференцированному слышанию мелодических голосов;
- развивать пространственное мышление учащегося на основе геометрических преобразований;
- развивать свободу и ловкость в работе с медной палочкой.
- В поэтической части урока внимание обращается на тонкие языковые оттенки – чередующиеся упражнения оттенков настроения человеческой души – радость, печаль, сосредоточенность. Через эвритмические движения и жест они могут помочь подростку лучше разобраться с собственными резко меняющимися настроениями души. Очень организуют учеников в этом возрасте сложные превращения геометрических форм. Различные упражнения форм приобретают характер упражнений на концентрацию и самообладание. Упражнения на правильную осанку требуют от подростка более сознательного участия при их исполнении и видоизменяясь, используются вплоть до 11 класса. Начинается освоение более сложных форм музыкальных и поэтических произведений.

Цели и задачи обучения в 7 классе:

- Знакомство учащихся с драматическими жестами, которые могут дополнять элементы драматических форм;
- Развитие абстрактного мышления;
- Знакомство учащихся с жестами, соответствующими различным душевным настроениям (радости, печали);
- Знакомство учащихся с понятием музыкального тембра;

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане ОЧУ «Вальдорфская школа «Семейный лад» в основной школе на изучение физической культуры отводится всего 510 часов, из них в 5- 9 классах – по 102 часа.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

В силу особенностей учебного предмета выделяем:

- Ценность патриотизма и Российской гражданственности любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов.
- Ценность нравственных чувств нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность.
- Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.
- Ценность природы, окружающей среды – родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания;
- Ценность прекрасного красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;
- Ценность здоровья – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение.

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

Результаты освоения учебного предмета

В результате изучения курса «Физическая культура» по данной программе у выпускников основной школы будут сформированы предметные знания, умения, навыки и представления, предусмотренные программой курса, а также личностные и метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Код
Личностные УУД	Ценностно-смысловые ориентации личности					
	Обучающийся:					
	Осознает ценность: культуры и традиций народов мира.	Осознает ценность: культуры и традиций народов мира.	Осознает ценность: культуры и традиций народов мира	Осознает ценность: культуры и традиций народов мира.	Сознает ценность: себя как индивидуальной личности, творческой самореализации и самовыражения; толерантного уважительного отношения к другим людям; жизнедеятельности, окружающего мира; истории культуры, традиций и обычаев народов мира и России.	Л1
Способен к переживанию различий	Осознает ценность общества в	Осознает ценность общих	Осознает ценность коллективного	Осознает ценность других людей, их	Л2	

мнений других людей через сотрудничество и подчинение большинства (понятие суда присяжных).	целом и социальных групп, к которым принадлежит. Осознает важность дружеских отношений.	интересов с другими людьми и наличие единомышленников в своём увлечении.	взаимодействия с другими людьми (отличными по возрасту и т.п.).	мнений, убеждений и важность совместного взаимодействия.	
Морально-нравственные ориентации личности					
Обучающийся:					
Имеет опыт переживания нравственных норм из понимания закона, из внешнего данного порядка.	Имеет опыт разработки и следования коллективным морально-нравственным нормам.	Способен следовать жёстко закреплённому индивидуальному морально-нравственному правилу.	Способен соотнести свою морально-нравственную позицию с позицией других людей.	Способен выстроить собственную иерархизированную систему морально-нравственных норм.	Л4
Знаком с морально-нравственными нормами античных культур (Греция, Спарта). Обладает позитивной моральной самооценкой и чувством гордости при следовании моральным нормам, опытом переживания чувства стыда и	Знаком с морально-нравственными нормами Рима и римского права. Ориентируется в различных культурно-исторических формах морали (моральный кодекс рыцаря Средневековья как идеал морали; куртуазная мораль как способность управлять своими инстинктами;	Образы индивидуальных личностей как носителей морально-нравственных ориентиров в общественном сознании. Способен следовать понятиям долга, обязанностей и ответственности. Осознает понятие права и свободы.	Способен аргументировать и свою морально-нравственную позицию в моральной дилемме или моральном конфликте. Осознает понятие и ценность справедливости.	Способен выстроить собственную систему моральной самооценки и моральных чувств исходя из непосредственного, индивидуального опыта.	Л5

вины при не следовании им.	христианская мораль как объединяющий социокультурный фактор). Способен действовать из своего понимания ответственности, осознает последствия норм поведения (правомерное поведение).				
<i>Личностное и социальное самоопределение учащегося</i>					
Обучающийся:					
Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними (в рамках культурологических проектов).	Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними (в рамках культурологических проектов). Обладает навыками общественного гендерного поведения и самосознания.	Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними – индивидуальной роли и командных взаимодействий (походы, в рамках культурологических проектов).	Обладает способностью адаптивного ролевого поведения в социуме, ориентируется в основных сферах общественной жизни. Сознает свою индивидуальную и социальную значимость (в рамках культурологических проектов).	Способен к пониманию своей социальной значимости и роли. Обладает начальными навыками общественного самосознания. Ориентируется в культурных событиях общественной жизни.	Л6
Способен к начальным формам индивидуализации, понимания	Осознает соотношение биологического и социального в человеке, врождённых и	Способен к осознанию экзистенциальных характеристик к жизни	Способен к начальным формам индивидуально мировоззрения,	Способен к выстраиванию системы относительно устойчивых представлений о	Л7

<p>своего характера, своих особенностях, привычек и поведения.</p>	<p>приобретённых качеств, способностей. Осознает гендерные особенности человека, его социальные свойства, способы взаимодействия с другими людьми.</p> <p>Способен к начальным формам самопрезентации.</p>	<p>(свобода, воля, ответственность, смысловая исполненность жизни).</p>	<p>выстраиванию системы ценностных ориентиров.</p>	<p>собственном Я, включающем когнитивный (индивидуальные качества, способности), эмоциональный (самоуважение, самокритика) и оценочно-волевой (самооценка, контроль за действием) компоненты.</p> <p>Обладает сложившимися формами гендерного самоопределения.</p>	
<p><i>Мотивационно-смысловые компоненты учебной деятельности</i></p> <p>Обучающийся:</p>					
<p>Способен реализовывать познавательную потребность через работу в группах.</p> <p>Сознает возможность выбора через реализацию разной интересующей деятельности в рамках одного</p>	<p>Сознает возможность реализации разнообразной деятельности в едином контексте темы или предмета.</p> <p>Способен к самостоятельной реализации проекта по интересующей теме (индивидуального и класса).</p>	<p>Способен к реализации группового совместного проекта по интересующей теме.</p>	<p>Способен к осознанию собственной направленности и интересов.</p>	<p>Выстроил систему учебных мотивов, имеющих в основе оценку перспективы дальнейшего обучения и профессиональной направленности (гуманитарное, практическое, художественное) при выборе предпрофильных курсов.</p>	<p>Л9</p>

	предмета.					
	Основы здоровьесберегающих стратегий жизнедеятельности					
	Обучающийся:					
	<p>Сознает ценность здорового образа жизни как альтернативной возможности.</p> <p>Знаком с культурой проведения здорового праздника.</p> <p>Знаком с правилами и практикой однодневных походов.</p>	<p>Знаком с культурой здорового отдыха.</p> <p>Знаком с правилами и практикой походов.</p>	<p>Обладает навыками здорового осмысленного времяпрепровождения вне школьной жизни.</p> <p>Осознает ответственность по отношению к собственному телу (гендерный аспект).</p> <p>Знаком с правилами и практикой пешеходного многодневного похода.</p>	<p>Знаком с правилами и практикой многодневного похода на байдарках.</p>	<p>Сознает ценность здорового образа жизни, в том числе и в социальном взаимодействии.</p> <p>При возникновении трудностей способен к жизнестойкому адаптивному поведению.</p>	Л10
	Умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с задачами и целью деятельности					
Регулятивные УУД	<p>Способен к осознанию познавательной проблемы в практической деятельности.</p>	<p>Способен к осознанию познавательной проблемы в практической деятельности.</p>	<p>Способен к осознанию познавательной проблемы в практической жизни.</p>	<p>Способен к осознанию познавательной проблемы в практической жизни.</p>	<p>Решает познавательную задачу, основываясь на практическом опыте переживания познавательной проблемы.</p>	Р1
	<p>Обладает положитель</p>	<p>Способен к поддержанию</p>	<p>Способен оценивать</p>	<p>Обладает способностью</p>	<p>Способен к адаптивному</p>	Р2

ной учебной самооценкой без чувства вины за не успешность.	цели без внешней системы оценки.	результат работы, а не себя.	сравнения себя с самим собой вчерашним без элемента соревнования в настоящем.	поведению при достижении учебной цели.	
Способен к самостоятельному планированию и прогнозированию в проектной деятельности.	Способен самостоятельно обозначить цель, которая требует индивидуальных действий.	Способен в групповой деятельности обозначить цель и пути её достижения. Проявляет интерес в качестве ведущей мотивации и опоры для всей учебной деятельности.	Способен к отсроченному целеполаганию на основе познавательного интереса.	Способен к продуктивному планированию, прогнозированию, контролю за выполнением, оценке и коррекции деятельности в индивидуальной и/или групповой форме работы.	P3
<i>Волевая саморегуляция личности</i>					
Обучающийся:					
Способен к волевой саморегуляции при достижении цели, опираясь на ориентиры, задаваемые учителем	Способен к самостоятельному выполнению домашнего задания и своевременной сдаче заданий	Способен к волевой саморегуляции и находясь в волевом поле учителя или значимого взрослого.	Способен к осознанию своей личной ответственности за достижение учебной цели и саморегуляции при выполнении обязанностей (например, организация праздников для младших школьников)	Способен к волевой саморегуляции и созданию мотивационно-смыслового поля сознания при достижении учебной цели.	P4
Способен к физической саморегуляции и координации тела в	Способен к физической саморегуляции и координации тела в	Обладает навыками волевой саморегуляции и на основе обратной	Способен к самостоятельной организации внеучебной деятельности.	Обладает навыками физической и волевой саморегуляции при решении	P5

пространств е.	пространстве. Внешнее подкрепление как опора для волевого усилия.	связи от однокласник ов, выполняющи х роль регуляторов поведения.		учебных и индивидуальных задач.	
<i>Рефлексивное и критическое мышление личности</i>					
Обучающийся:					
Способен к сопоставлен ию полученного практическо го результата деятельност и и первоначаль ного образа.	Способен к сопоставлению полученного практического результата деятельности и возможных причин, которые приводят к тому или ному результату.	Способен к сопоставлени ю полученного практическог о результата деятельности и закономернос тей, причинно- следственных связей, которые приводят к тому или ному результату.	Способен осознанно добиваться точности и красоты при воплощении художественно го замысла.	Способен к оценке правильности выполнения задания и соотнесению своих действия с планируемым результатом.	P6
<i>Безоценочное непосредственное восприятие действительности</i>					
Обучающийся:					
Способен к построению объективног о (научного) и субъективно го (живого) образа.	Способен к безоценочному непосредственн ому восприятию феномена физического эксперимента и его описанию.	Способен к безоценочном у непосредстве нному восприятию феномена химического эксперимента и его описанию.	Способен к осознанию различий между людьми на основе анализа их поведения. Имеет навыки безоценочного восприятия и интерпретаций социального поведения.	Способен к безоценочному непосредственно му восприятию фактов действительност и, опираясь на аналитические навыки мышления.	P7

Познавательные УУД	Собственная познавательная активность учащегося					
	Обучающийся:					
	Способен к реализации индивидуальной проектной деятельности.	Способен к реализации индивидуальной проектной деятельности.	Проявляет интерес к внешкольным мероприятиям.	Способен к развитию и поддержанию интереса в практической познавательной деятельности (наличие увлечения, углубленное изучение предмета).	Способен к построению целостной картины мира на основе индивидуальной практической познавательной активности.	П1
	Общие приёмы решения учебных задач					
	Обучающийся:					
	Способен к наблюдению и ведению дневников наблюдений, календарей.	Способен к переживанию простых физических феноменов в их связи с естественными природными явлениями жизни человека.	Способен к осознанию предыдущего индивидуального опыта применения к существующим и наблюдаемым физическим, химическим и биологическим феноменам.	Способен к проведению экспериментальных исследований с ориентацией на их практическое применение и техническое использование.	Способен к построению теоретических, абстрактных представлений на основе планирования и проведения эксперимента с последующим анализом результатов и их описанием.	П2
Знаком с основными правилами и принципами работы с ИКТ.	Способен создать текст посредством базовых средств текстовых редакторов.	Знаком с системой поиска в компьютерной информационной среде.	Способен создать компьютерную презентацию, работать с графическими изображениями и текстом.	Способен к использованию информационно-коммуникативных технологий, пониманию назначения и функции используемых ИКТ.	П4	

Социокультурная компетенция личности						
Обучающийся:						
Коммуникативные УУД	Способен объективно воспринимать свой успех в ситуации поединка или соперничества.	Способен объективно воспринимать свой неуспех и успех другого человека в ситуации поединка или соперничества.	Способен отстаивать свою точку зрения опираясь на существующие объективные закономерности или законы (истину в данный момент).	Способен к пониманию и принятию других позиций в совместном взаимодействии. Способен к участию в совместном принятии решений проблем класса.	Способен понимать и принимать позицию другого человека и аргументированно отстаивать свою. Сознает ценность культуры речи при общении и избегания обценной лексики.	К1
	Способен к переживанию множества чувств как основы восприятия себя и другого. Переживает понятие гармонии и равновесия во всех сферах, в том числе и эмоциональной.	Способен к рефлексии в кругу, к озвучиванию ожиданий и чувств. Способен к переживанию и пониманию понятий противостояния, поединка, чести, благородства и правил, инстинктов и страстей.	Способен к оказанию помощи другому и самостоятельному поиску поддержки. Способен к пониманию взаимосвязи «расширение пространства – расширение опыта общения с другими людьми». Проявляет интерес к другим людям, отличным по возрасту, опыту и т.п.	Способен осуществлять контроль за проявлением своих эмоций.	В общении ориентирован на дружелюбное, уважительное, эмпатийное взаимодействие; Обладает относительно устойчивыми формами эмоционального и социального интеллекта; Осознает важность проявления и осознания собственных чувств.	К2

Навыки свободного группового и межличностного взаимодействия					
Обучающийся:					
Способен к совместной с классом организации праздников. Способен свободно принять правила, подразумевающие обязательно совместное взаимодействие.	Способен к свободной групповой работе.	Способен к свободной групповой работе с участием взрослых и сверстников. Использует вербальные и невербальные средства передачи информации о собственном эмоциональном состоянии.	Обладает навыками диадного и группового взаимодействия в социальных играх. Ориентируется в невербальных сигналах коммуникации при взаимодействии и с партнёром.	Обладает коммуникативной компетентностью во всех видах взаимодействия со сверстниками и взрослыми.	К3
Способен обозначить мотивы конфликтной ситуации.	Способен обозначить суть ситуации конфликта и причину возникновения. В урегулировании и конфликта опирается на стратегии, предложенные учителем.	Способен предложить вариант разрешения конфликта.	При конфликтном взаимодействии и способен к рефлексии собственных мотивов поведения и пониманию мотивов другого человека. Способен реализовать стратегию разрешения конфликта.	Обладает навыками конструктивного разрешения конфликтов.	К4

Предметные результаты освоения учебного предмета по классам

На конец 5 класса

обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

обучающийся получит

возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

На конец 6 класса

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

На конец 7 класса

- обучающийся научится:
- приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.
 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности.
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

обучающийся получит возможность:

- *самостоятельного выполнения комплексов физических упражнений, направленных на формирование телосложения,*
- *коррекцию осанки, развитие физических качеств, совершенствование техники движений.*

обучающийся

получит возможность:

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительно й ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.*

На конец 8 класса

обучающийся научится:

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

обучающийся получит

возможность:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

На конец 9 класса

обучающийся научится:

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

обучающийся

получит

возможность:

- самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений, направленных на формирование телосложения,
- коррекцию осанки, развитие физических качеств, совершенствование техники движений.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики); Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Содержание учебного предмета по классам

5 класс

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Режим дня и его основное содержание. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.

Спортивные игры.

Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники владения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление технике перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания.

Развитие двигательных способностей. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и

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

Эвритмическая гимнастика.

Ориентация в пространстве и теле: углубление работы над геометрическими формами. Упражнения на фронтально-направленные движения: Знание формы «гармоническая восьмёрка», прямые формы: лестница, 5-ая звезда, изменение фронтального направления. Каноны в движении, двухголосные мелодии: Проработка ритма мелодии и канонов в музыкальных композициях. Тексты древних культур: Индия, Персия, Египет Греция. Принципы речевой эвритмии: согласные и гласные звуки (работа над парными согласными); успокаивающий (D,F,G,K,H) и возбуждающий (L,M,N,P,Q) ряды; соединение звуков с формами в пространстве; работа со звуками иностранной речи. Музыкальные гаммы. Проработка мелодий в верхнем голосе и в басу. Работа с медной палочкой: сознательное выполнение 7-мичастного упражнения; введение 12-тичастного упражнения, передача палочки. Упражнения на концентрацию сознания и движения: Шаги на счет, с хлопками, разные сложные каноны на гласные звуки. Педагогические упражнения: "Веселый Ауфтакт"; "Танец войны" и «Танец мира». Ритмы: гекзаметр; восходящие и нисходящие ритмы. Греческие танцы: Отработка танца «сиртаки». Упражнения на ловкость: Простые упражнения с медной палочкой, мешочками (жонглирование). «Растительные формы: Отработка форм: дуга, змейка, круг, плетёнка

6 класс

Знания о физической культуре

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Режим дня и его основное содержание. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приём. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями

Спортивные игры.

Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники владения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление технике перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игр. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания.

Развитие двигательных способностей. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

Эвритмическая гимнастика.

Геометрически симметричные формы и их превращения: Квадрат (форма диаманта), треугольник, две 5-ых звезды (звезда в звезде), 7-ая звезда. Пространственные формы гласных звуков: перемещение группы по пространственным формам гласных звуков. Гласные и согласные звуки: Жесты звуков и их соединение : «Рим», «Средневековье» . Звуки в движении: Соединение гласных и согласных звуков в движении. Упражнения с палочкой: 7-ое – 2 часа; 12-ое – 2 часа; водопад (3-ёх видов); броски. Музыкальные интервалы: октавы в музыкальных произведениях, выполнение интервала жестом рук и в движении. Гаммы: Знаки при ключе (диез, бемоль), выполнение гамм по различным пространственным формам. Тоны в движении: Выполнение музыкальных тонов руками и соединение их с движение по пространственным формам. Танцы: «Средневековые танцы» Работа в парах: броски с палочкой, передача палочки. Выполнение пространственных гласных звуков в парах, «Воинственное Я и Ты». Упражнения на рифму и ритм: Проработка парной, перекрёстной, опоясывающей рифмы в стихах в движении. Ритмы: Анапест, Дактиль, Ямб, Хорей, Гекзамер. Упражнение на концентрацию сознания и движения: Работа над противоритмами; усложненные каноны. Педагогические упражнения: «Свет струится вверх, тяжесть тянет вниз» «Смотри в себя, смотри вокруг себя», «Я и Ты воинствующее», «Танец планет», «Весёлый Ауфтакт»

7 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Режим дня и его основное содержание. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.

Спортивные игры.

Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники владения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление технике перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания.

Развитие двигательных способностей. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Эвритмическая гимнастика.

Упражнения на концентрацию и самообладание: Звёзды в теле (5-ая), «Смотри в себя, смотри вокруг себя», усложненные каноны под счёт. Ориентация в теле: 5-ая звезда в теле под пентатонику. Педагогические упражнения: «Свет струится вверх, тяжесть тянет вниз», «Смотри в себя, смотри вокруг себя». Ритмы и противоритмы: Анапест, Дактиль, Ямб, Хорей. Душевные жесты. Положение ног: Проработка через поэтический текст и прозу. Начало работы над балладами: Выстраивание фронтальных пространственных форм, проработка душевных жестов, добавление художественного аспекта. «Юморески»: Проработка Юмора в жестах звуков, в душевных жестах. Упражнение форм со сложными перемещениями в пространстве: Проработка форм «Диамант», звезда в звезде, метаморфозы треугольников. Продолжение и углубление работы с ритмом и метром: Разбор поэтического материала. Работа с мелодией: Мелодическая полифония, двухголосные мелодии. «Мажор», «Минор»: Углубление работа над Тематами «Мажор и Минор» - жесты, пространственные формы. Тоны мелодии: Выполнение тонов мелодии,

соединение их с движением. Упражнения с палочкой: 7-ое; 12-ое ; водопад (3-х видов); спираль; броски.

8 класс

Знания о физической культуре. Физическое развитие человека. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура профессионально-прикладная физическая подготовка.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бег. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.

Гимнастика с основами акробатики. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями

Спортивные игры.

Баскетбол. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники владения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление технике перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Освоение техники лыжных ходов. Знания. Овладения организаторскими способностями

Развитие двигательных способностей. Овладение техникой приемов. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Знания. Овладения организаторскими способностями

9 класс

Знания о физической культуре. Самонаблюдение и самоконтроль. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение России (СССР).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура профессионально-прикладная физическая подготовка

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей

Гимнастика с основами акробатики. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями

Спортивные игры.

Баскетбол. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники владения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Волейбол. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление технике перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями

Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Освоение техники лыжных ходов. Знания.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебники

- Виленский М.Я. и др. Физическая культура. 5-7 классы. - М.: Просвещение, 2015.
- Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. - М.: Просвещение, 2015.

Учебно-методическая литература для учителя

- Лях В.И., Зданевич А.А. Программа. Физическая культура. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2013.

Технические средства обучения

Физкультурное оборудование и инвентарь:

- спортивный зал, спортивная площадка, сектор для прыжков (яма с песком).
- спортивное оборудование: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, канат, оборудование для прыжков в высоту, маты гимнастические, рулетка измерительная, свисток игровой, секундомер, флажки стартовые, эстафетные палочки;
- спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, лыжи детские с креплением и лыжные палки, обруч пластиковый детский.