

Приложение № 1.22  
к Основной общеобразовательной  
программе - образовательной программе  
основного общего образования (новая  
редакция) МБОУ СОШ №90

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**5-9 класс**

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

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;

- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 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;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- 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;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### **Метапредметные результаты**

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

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

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

«умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности».

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-

оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты** изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать:

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)

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Физическая культура**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);



- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## 2.Содержание учебного предмета

### 5 класс

#### ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА.** Здоровье и здоровый образ жизни. Лечебная физическая культура и её значение. Органы чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, кожа. Пищеварение и режим питания. Двигательный режим. Пагубность вредных привычек. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.** Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.** Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Общефизическая подготовка.

**ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.** Повторение ранее изученных легкоатлетических упражнений. Бег: передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, совершенствование бега по прямой и по повороту, бег на короткие дистанции – 30 м., 60 м. на время, бег на средние дистанции – 1000 м. на время, равномерный бег на длинные дистанции – 2000 м., челночный бег 3x10 м., эстафетный бег, бег по слабопересеченной местности. Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание: Метание малых мячей на дальность и в горизонтальную цель. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика".*  
Обучающийся научится: выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках

(в высоту и длину); выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться: преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол: Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача одной рукой от груди, передача мяча в парах на месте и при встречном движении, броски мяча в кольцо с близкого расстояния, вырывание и выбивание мяча. Игра в мини баскетбол. Двухсторонняя игра.

Волейбол: передача мяча перед собой и через сетку . Прием мяча. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча, удары по воротам, прием и пас мяча.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры*

Обучающийся научится: выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности; Обучающийся получит возможность научиться: осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.** Общеразвивающие упражнения: на месте и в движении с предметами и без предметов. Специальные подготовительные и подводящие упражнения: организующие команды и приемы, сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу мальчики и на гимнастической скамейке девочки; лёжа на спине поднимание ног до касания пола за головой; лёжа на спине поднимание туловища до положения сидя. Лазание: по канату в три приёма. Висы и упоры: из виса поднимание прямых ног до положения прямого угла, завесом одной, двумя, прогнувшись; из виса сзади, через вис согнувшись, вис. Подъём завесом одной в упор верхом, соскок перемахом. Акробатические упражнения: 2-3 кувырка слитно вперёд

и назад; стойки на лопатках, на голове с поддержкой и без; из стойки на «лопатках». Равновесие: на одной ноге с различными положениями рук на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, поворотами, соскоками прогнувшись, махом одной с опорой руками. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь. Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости. Ритмическая гимнастика: ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики".*

Обучающийся научится: выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.** Передвижение на лыжах: обучение разбегу со старта; координация движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе; попеременный двухшажный ход (схема движения); переход с попеременных ходов на одновременные.

Использование изученных лыжных ходов в соответствии с местностью и состоянием снежного покрова. Спуски: с пологих склонов и гор в различных стойках; выход со склона и преодоление контр уклона. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой». Торможения: «полуплугом», «плугом». Преодоление препятствий на лыжах: «перешагиванием», «перепрыгиванием», «перелазанием» и «подползанием». Прохождение: коротких отрезков на быстроту (200-300 м.); на время 1 км. и в равномерном темпе до 3 км.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка".*

Обучающийся научится: выполнять технику передвижения на лыжах скользящим

шагом, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся получит возможность научиться выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА. Основы туризма.**

**ПЛАВАНИЕ (ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ)** Возникновение плавания. Правила техники безопасности. Личная и общественная гигиена. Выдающиеся спортсмены, олимпийскими чемпионами. Виды плавания. Координационные упражнения на суше: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине и брасса.

*Планируемые результаты изучения раздела «Плавание».*

Обучающийся научится: познакомится с возникновением плавания, видами плавания, правилами техники безопасности, личной и общественной гигиеной. Выдающимися спортсменами, олимпийскими чемпионами.

Обучающийся получит возможность научиться выполнять координационные упражнения на суше: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине и брасса.

### **6 класс**

**ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.** Физическая культура в современном обществе. Физическая культура в жизни великих людей.

**СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**  
Организация

и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Техника движения и ее основные показатели. Способы уровня развития мышечной силы и гибкости. Правила страховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.** Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Общефизическая подготовка.

**ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.** Бег: на короткие дистанции 30 м., 60 м. на время и техника бега на короткие дистанции: совершенствование низкого старта,

стартового разбега, бега по дистанции, финиширование. Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции – 1000 м. на время. Бег на длинные дистанции

в равномерном темпе – 2000 м. Общая и специальная физическая подготовка спринтера: упражнения для развития быстроты и реакции движения, для развития скорости бега, для развития скоростной выносливости, психофизическая подготовка спринтера. Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание: малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо» с разбега 5-7 шагов.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика".*

Обучающийся научится: выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться: преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Баскетбол. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки. Броски мяча в кольцо в движении. Бросок мяча в кольцо в прыжке одной рукой с места. Упражнения с малыми и средними мячами (жонглирование). Различные виды сочетаний технических приемов игры в баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол. Стойка игрока, передвижение в стойке. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу и передача двумя руками снизу на месте. Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Переходы игроков по зонам. Учебные игры по заданию.

Футбол. Ведение мяча, удары по воротам, прием и пас мяча. *Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры".* Обучающийся научится: выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол и футбол в условиях учебной и игровой деятельности; Обучающийся получит возможность научиться: осуществлять судейство по одному

из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.

#### Общеразвивающие

упражнения: с предметами и без предметов. Акробатическая и гимнастическая подготовка. Лазание: по канату в два приема. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, равновесие на одной, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя (с помощью), стока на голове (мальчики). Равновесие: по перевернутой гимнастической скамейке бег, выпады, полушпагат, равновесие на одной, соскоки. Висы и упоры: на параллельных брусьях – мальчики; на разновысоких брусьях – девочки. Опорный прыжок: через гимнастического козла ноги врозь; вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Групповые гимнастические упражнения. Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

*Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики".*

Обучающийся научится: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Обучающийся получит возможность научиться: преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.** Общеразвивающие упражнения: на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и способности к расслаблению (специальные упражнения лыжника) Имитационные упражнения: на месте и в движении.

19 Специальные упражнения прикладного характера: с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах: совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов. Бесшажный ход под уклон. Спуски: с поворотами переступанием и «упором». Подъёмы: в зависимости от крутизны склона, горы. Прохождение: дистанций со сменой способов ходов в зависимости от рельефа местности до 4 км. – мальчики, 3 км. – девочки; 2 км. на время.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка".*

Обучающийся научится: выполнять технику передвижения на лыжах скользящим

шагом, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.

Обучающийся получит возможность научиться: выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА.** Основы туризма.

**ПЛАВАНИЕ (ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИКТ).** История плавания. Правила техники безопасности. Личная и общественная гигиена. Выдающиеся спортсмены, олимпийскими чемпионами. Виды плавания. Координационные упражнения на суше: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине и брасса.

*Планируемые результаты изучения раздела «Плавание».*

Обучающийся научится: познакомится с возникновением плавания, видами плавания, правилами техники безопасности, личной и общественной гигиеной. Выдающимися спортсменами, олимпийскими чемпионами.

Обучающийся получит возможность научиться выполнять координационные упражнения на суше: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине и брасса.

## 7 класс

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА.** Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Влияние физических упражнений и питания на телосложение. Роль врачебного контроля за занимающимися физической культурой.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.** Коррекция осанки и телосложение. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующие развитию выносливости. Правила и навыки самоконтроля во время выполнения упражнений на выносливость.

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.** Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Общефизическая подготовка.

**ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.** Бег: на короткие дистанции – 30 м., 60 м., на средние дистанции – 1000 м., на длинные дистанции с переменной скоростью – 2000 м., челночный бег 3x10 м., техника эстафетного бега, 6-ти минутный бег, фортлек (беговая игра, игра скоростей). Прыжки: Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание: малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо».

*Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика".*

Обучающийся научится: выполнять легкоатлетические упражнения в беге и

прыжках (в высоту и длину); выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться: преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

**Баскетбол.** Индивидуальные защитные действия: передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите. Опека игрока. Техника основных элементов игры: Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой снизу на месте: передача мяча от плеча по высокой траектории на расстояние 10-15 м на месте и в движении. Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками. Бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега. Ловля мяча с 22 полуотскока; ловля высоколетящего мяча. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмерке с броском по кольцу. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски по кольцу с различных точек площадки. Игровые ситуации: Быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

**Волейбол.** Перемещения в стойке игрока вправо, влево, вперед, назад. Передачи и приемы: мяча двумя руками сверху и снизу на месте через сетку и с перемещениями вправо, влево, вперед, назад. Подачи мяча: верхняя прямая и боковая с расстояния 5-6 м. Учебные игры с переходом игроков по зонам и с заданиями.

**Футбол.** Ведение мяча, удары по воротам, прием и пас мяча. *Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры".* Обучающийся

научится: выполнять основные технические действия и приемы

игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; Обучающийся получит возможность научиться: осуществлять судейство по одному

из осваиваемых видов спорта

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.** Лазание: по канату в два и три приёма на время. Акробатические упражнения: совершенствование ранее изученных

акробатических упражнений; обучение стойке на голове и руках силой, длинному кувырку (юноши), переворот в сторону, положение «мост» на одной (девушки).

Равновесие: на повышенных опорах. Опорные прыжки: через гимнастического коня в длину – ноги врозь (юноши); через гимнастического козла в длину – ноги врозь

(девушки). Висы и упоры: на параллельных брусьях – мальчики; на разновысоких брусьях

– девочки. Парные гимнастические упражнения. Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

*Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики".*

Обучающийся научится: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.** Строевые упражнения. Передвижения: с лыжами и на лыжах к месту занятий (в строю). Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в зависимости от рельефа местности. Обучение коньковому ходу на лыжах и его применению. Скрытые передвижения на лыжах – перебежки и переползания. Преодоление препятствий – изгородей, канав, уступов и выступов. 23 Спуски, подъёмы, торможения: ранее изученными способами. Прохождение: отрезков 400-500 м. на время по 2-3 раза, бег на время 3 км. – юноши, 2 км. – девушки, равномерным темпом до 5 км.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка".*

Обучающийся научится: выполнять технику передвижения на лыжах скользящим

шагом и коньковым ходом, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.

Обучающийся получит возможность научиться: выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА.** Виды единоборств. Основы туризма. Лапта. Городки. Техничко-тактические действия и правила.

**ПЛАВАНИЕ (ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ).** Возникновение плавания. Правила техники безопасности. Личная и общественная гигиена. Выдающиеся спортсмены, олимпийскими чемпионами. Виды плавания. Координационные упражнения на суше: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине и брасса.

*Планируемые результаты изучения раздела «Плавание».*

Обучающийся научится: познакомится с возникновением плавания, видами плавания, правилами техники безопасности, личной и общественной гигиеной. Выдающимися спортсменами, олимпийскими чемпионами.

Обучающийся получит возможность научиться выполнять координационные упражнения на суше: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине и брасса.

## **8 класс**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.** Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА.** Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Развитие волевых и нравственных качеств. Правила самостоятельной тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Правила и назначение спортивных соревнований.

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.** Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

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

**ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.** Бег: на короткие дистанции – 30 м., 60 м.; на средние дистанции – 1000 м. на время; на длинные дистанции – 2000 м. на время; челночный бег 3x10 м.; эстафетный бег 4x60 м.; финиш на различных дистанциях. Прыжки: в длину и в высоту с разбега на максимальный результат ранее изученным способом; в длину с места на результат; тройной прыжок с разбега. Специальная физическая подготовка и совершенствование техники прыжков (беговая подготовка; скоростно-силовая подготовка; прыжковая подготовка). Метание: малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо».

*Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика".*

Обучающийся научится: выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться: преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

**Баскетбол.** Индивидуальные защитные действия: передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите. Опека игрока. Техника основных элементов игры: ведение мяча с изменением направления, высоты отскока и скорости. Передача мяча обманным движением с ударом в пол, через защитника на месте и в движении. Игровые ситуации: Быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра по заданию.

**Волейбол.** Приемы и передачи мяча: сверху и снизу двумя руками на месте и с перемещениями через сетку; приём мяча снизу двумя руками после подачи и отскока от сетки. Отбивание мяча кулаком через сетку. Подачи мяча: с лицевой линии избранным способом. Учебные игры.

**Футбол.** Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Мини-футбол.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры".*

Ученик научится: выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности.



Обучающийся получит возможность научиться: осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.** Акробатические упражнения: совершенствование ранее изученных акробатических упражнений. Силовые упражнения: лазание по канату без помощи ног (юноши) и в три приёма (девушки); в висе поднимание прямых ног до положения угла 90 градусов; из положения лёжа поднимание туловища в быстром темпе. Упражнения с отягощениями, резиновым бинтом и сопротивлением партнёра. Равновесие: ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся. Опорный прыжок: через гимнастического козла в ширину, высота 115 см., гимнастический мостик не ближе 80 см. – прыжок ноги врозь (юноши); через гимнастического козла в длину – ноги врозь (девушки).

*Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики".*

Обучающийся научится: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.** Строевые упражнения: поворот на месте махом вперёд. Передвижение на лыжах: Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в различных условиях скольжения, состояния лыжни, рельефа и микрорельефа местности. Коньковый ход на лыжах. Спуски и подъёмы: преодоление бугров и впадин при спусках с гор; эстафета со спусками и подъёмами в гору с 3-4-х разовым повторением. Прохождение дистанции: отрезков на быстроту 600-700 м. по 3-4 раза; дистанции 3 км. (юноши), 2 км. (девушки); равномерным темпом до 5 км. Тактика прохождения дистанции в лыжных гонках в зависимости от условий скольжения и рельефа местности. Распределение сил по дистанции. Различные игры и эстафеты на лыжах.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка".* Обучающийся научится: выполнять передвижения на лыжах классическими и

коньковыми ходами., демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.

Обучающийся получит возможность научиться: выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА.** Основы туризма. Виды единоборств. Самбо.

Технико-тактические действия и правила.

**ПЛАВАНИЕ (ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИКТ).** Спасение на воде. Оказание первой помощи утопающим. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Описание техники плавательных упражнений. Организация и проведение соревнований по плаванию. Правила соревнований. Правила судейства.

*Планируемые результаты изучения раздела «Плавание».*

Обучающийся научится: правилам соревнований по плаванию, правилам судейства в организации и проведении соревнований. Выполнять способы транспортировки пострадавшего в воде . Проплыть дистанция различными способами.

Обучающийся получит возможность научиться. познакомится со способами транспортировки пострадавшего в воде, оказанием первой помощи утопающим.

### 9 класс

Физическая культура и спорт – средство подготовки к трудовой деятельности. Физическая культура – важнейшая составляющая образа жизни человека. Физическая культура в повседневной жизни. Двигательная активность учащихся в процессе обучения. Утомление, переутомление и профилактика этих состояний организма.

**ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.** Организация и проведение пеших туристических походов, требования к технике безопасности, бережного отношения к природе.

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.** Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

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

**ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.** Бег: на короткие дистанции - 30 м., 60 м.; на средние дистанции – 1000 м.; на длинные дистанции – 2000 м.; челночный бег 3x10 м.; эстафетный бег 4x60 м. и 4x100 м.; 6- минутный бег. Прыжки: в длину и в высоту с разбега ранее изученным способом. Метание: совершенствовать технику метания малого мяча (разбег, ритм разбега; финальное усилие; сохранение равновесия после броска; упражнения с мячом; специальные бросковые упражнения). Метание малого мяча на дальность.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела «Легкая атлетика».*

Обучающийся научится: выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Обучающийся получит возможность научиться: преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

Баскетбол. Индивидуальные защитные действия: Передвижения защитника; вырывание и выбивание мяча; игра в защите. Опека игрока. Персональная защита. Техника основных элементов игры: Ловля высоколетящих мячей; ловля мяча после отскока от щита в прыжке двумя руками. Передачи мяча и броски в кольцо от головы на месте, в прыжке и в движении. Игровые ситуации: Нападение быстрым прорывом. Двухсторонние учебные и тренировочные игры по заданию.

Волейбол. Приемы и передачи мяча: Передача мяча через сетку в прыжке. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча отскочившего от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в зонах 5-3-4, 6-2-3, 4-3-2. Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча в зоны 4- 2-3- после прямой подачи. Прямой нападающий удар.

Блокирование нападающего удара, стоя на подставке. Поддачи мяча: Нижняя подача на точность. Игровые ситуации: Взаимодействие игроков в нападении. Двухсторонняя игра.

Футбол. Вбрасование мяча из-за боковой линии. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча, передвижений, поворотов, стоек. Мини-футбол.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры".*

Обучающийся научится: выполнять основные технические действия и приёмы

игры в волейбол, баскетбол, футбол условиях учебной и игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться: осуществлять судейство по одному

из осваиваемых видов спорта.

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.** Строевые упражнения: Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Акробатические упражнения: юноши - из упора присев стойка на руках и голове; длинный кувырок с трёх шагов разбега. Девушки - равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд; кувырок назад в полушпагат. Силовые упражнения: юноши - лазание по канату в два приёма, без помощи ног. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подъём переворотом силой. Девушки – подъём переворотом махом. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Лазание по канату в два приёма. Поднимание прямых ног в висе и лёжа на спине. Поднимание туловища лёжа на спине и животе. Приседания на одной ноге. Висы и упоры: юноши – упражнения на параллельных брусьях. Девушки – упражнения на разновысоких брусьях. Равновесие: ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся. Опорный прыжок: Юноши – прыжок согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота – 115 см.). Девушки – через гимнаст. коня в ширину прыжок ноги через сторону.

*Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"*

Обучающийся научится: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.** Передвижение на лыжах: Переход с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными способами в различных условиях скольжения, состояния лыжни, рельефа и микрорельефа местности. Коньковый ход на лыжах. Преодоление различных препятствий (забора, завала, ям). Спуски и подъёмы: Эстафеты с подъёмами и спусками с гор определёнными способами по 3-4 раза. 30 Прохождение дистанции: Эстафеты на быстроту прохождения отрезков 100-150 м. определённым способом по 4-5 раз. Прохождение на время 3 км. – юноши и 2 км. – девушки. Прохождение дистанции 5 км. в равномерном темпе со сменой способом ходов в зависимости от рельефа местности. Игровые задания на лыжах. Слаломная подготовка: Специальная подготовка горнолыжника. Техника прохождения отдельных ворот и их сочетания. Прохождение слаломной трассы на гоночных лыжах. Подготовка юных судей по лыжному спорту.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка".*

Обучающийся научится: выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их

в процессе прохождения тренировочных дистанций, выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Обучающийся получит возможность научиться: выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА.** Основы туризма. Виды единоборств. Самбо. Техничко-тактические действия и правила.

**ПЛАВАНИЕ (ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИКТ).** Спасение на воде. Оказание первой помощи утопающим. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Описание техники плавательных упражнений. Организация и проведение соревнований по плаванию. Правила соревнований. Правила судейства.

*Планируемые результаты изучения раздела «Плавание».*

Обучающийся научится: правилам соревнований по плаванию, правилам судейства в организации и проведении соревнований. Выполнять способы транспортировки пострадавшего в воде. Проплыть дистанция различными способами.

Обучающийся получит возможность научиться: познакомиться со способами транспортировки пострадавшего в воде, оказанием первой помощи утопающим.

### 3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>
1	ИОТ№57,62 Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Бег в спокойном темпе 10 минут.	1
2	Совершенствование специальных л/а упражнений. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.	1
3	Бег с изменением направления и скорости	1
4	Бег с преодолением препятствий. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
5	Бег с ускорениями по 30 метров	1
6	Совершенствование низкого старта. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	1
7	Зачет: дистанция 30 метров	1
8	Совершенствование скоростной выносливости Комплекс упражнений для глаз.	1
9	Совершенствование бега по повороту. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
10	Зачет дистанция: 150 метров. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
11	№ 13. Бег с высокого старта .Бег 60 метров	1
12	Зачет: дистанция 300 метров	1
13	Развитие общей выносливости. Кросс 15 минут. Контроль за	1

	индивидуальным физическим развитием и физической подготовкой.	
14	Зачет: дистанция 1000 метров	1
	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>18</b>
15	ИОТ №58,63 Техника безопасности на уроках баскетбола. Повторение стойки игрока и перемещений в стойке. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
16	Повторение ведения мяча Оценка эффективности занятий.	1
17	Повороты с мячом. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
18	Ведение мяча в различных стойках в движении. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс ГТО.	1
19	Ведение с изменением скорости и направления. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
20	Передача мяча одной рукой после ведения. Двигательные действия, физические качества и нагрузка.	1
21	Комбинации из освоенных элементов .Коррекция осанки и телосложения.	1
22	Ведение мяча не ведущей рукой. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
23	Вырывание и выбивание мяча	1
24	Ловля и передача на месте	1
25	Ведение. Передача двумя руками	1
26	Бросок по кольцу двумя руками с места	1
27	Остановка двумя шагами	1
28	Бросок по кольцу после ведения	1
29	Тактика свободного нападения	1
30	Игровые задания	1
31	Зачет: ведение, остановка, поворот, передача	1
32	Учебная игра	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>
33	ИОТ №56,63 Техника безопасности на уроках гимнастики.. Повторение построений и перестроений.	1
34	Строевой шаг, размыкание и смыкание Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	1
35	Упражнения в движении	1
36	Совершенствование упражнений в парах	1
37	Силовые упражнения. Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	1
38	Зачет: отжимание от скамейки (девочки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	1
39	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	1
40	Мост из положения стоя с помощью и самостоятельно	1
41	Зачет: гимнастическая комбинация	1
42	Упражнения на гимнастической стенке и бревне	1
43	Упражнения в висах и упорах	1
44	Прыжки через скакалку	1
45	Прыжки через гимнастическую скамейку	1
46	Зачет: прыжок в длину с места	1
47	ОРУ с гимнастическими палками. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1

48	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>
49	ИОТ №60,62 Т/б на уроках лыжной подготовки .Ходьба на лыжах 2 км	1
50	Попеременный двухшажный ход	1
51	Одновременный бесшажный ход	1
52	Переход с одновременного бесшажного хода на попеременный	1
53	Прохождение дистанции 2 км с различной скоростью	1
54	Прохождение дистанции 2.5 км	1
55	Повторение одновременных и попеременных ходов	1
56	Зачет: техника двухшажного попеременного хода	1
57	Прохождение дистанции 3 км	1
58	Повторение подъемов "лесенкой" и елочкой"	1
59	Подъем "полуелочкой"	1
60	Спуск со склона в различных стойках	1
61	Торможение плугом	1
62	Зачет: подъем, спуск, торможение	1
63	Прохождение дистанции 3 км в спокойном темпе	1
64	Прохождение дистанции 1 км в быстром темпе	1
65	Поворот переступанием	1
66	Прохождение отрезков по 400 метров на скорости	1
67	Прохождение дистанции 2 км	1
68	Зачет: дистанция 3 км	1
	<b>Плавание (элементы сухого плавания)</b>	<b>2</b>
69	Правила техники безопасности. Выдающиеся спортсмены, олимпийские чемпионы.	1
70	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
	<b>Спортивные игры : волейбол</b>	<b>8</b>
71	ИОТ №59,63 Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока, перемещения в стойке. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
72	Ходьба и бег с выполнением заданий. Способы закаливания и простейший массаж.	1
73	Комбинации из освоенных элементов перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
74	Передачи мяча над собой	1
75	Передача мяча через сетку в парах	1
76.	Передача мяча после перемещения вперед. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
77.	Зачет: передача мяча через сетку в парах	1
78.	Нижняя прямая подача	1
	<b>Спортивные игры : гандбол</b>	<b>6</b>
79.	ИОТ № 58 Стойка игрока .Перемещения в стойке приставным шагом.Остановка двумя шагами и прыжком	1
80.	Ловля и передача двумя руками на месте и в движении	1
81.	Ведение в низкой ,средней и высокой стойке на месте	1
82.	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	1
83.	Вырывание и выбивание мяча	1

84.	Тактика свободного нападения	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
85.	ИОТ №57,62 Бег в спокойном темпе	1
86.	Эстафетный бег. Основы туристической подготовки	1
87.	Совершенствование старта и передачи эстафетной палочки.	1
88.	Зачет: эстафетный бег 4*150 м	1
89.	Метание мяча на дальность с места и разбега	1
90.	Зачет: метание мяча	1
91.	Бег с низкого старта 30 метров,60 метров	1
92.	Бег с ускорением от 30 до 50 метров	1
93.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12минут	1
94.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1
95.	Бег 1000 метров	1
	<b>Спортивные игры : футбол</b>	<b>5</b>
96.	ИОТ № 61 Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1
97.	Техника ведения мяча.	1
98.	Техника ударов по воротам.	1
99.	Совершенствование тактики игры. Правила игры в футбол.	1
100.	Совершенствование тактики защиты и нападения.	1
	<b>Национальные виды спорта</b>	<b>2</b>
101.	Основы туризма. Способы ориентирования на местности, преодоление естественных препятствий.	1
102.	Индивидуальная подготовка туристического снаряжения к туристическому походу.	1

#### 6 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>
1	ИОТ№57,62 Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Бег в спокойном темпе 12 минут.	1
2	Совершенствование спец. л/а упражнений. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.	1
3	Бег с изменением направления и скорости.	1
4	Бег с преодолением препятствий. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
5	Бег с ускорениями по 30- 40 метров. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1
6	Совершенствование низкого старта. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1
7	Зачет: дистанция 30 метров.	1
8	Совершенствование скоростной выносливости. Комплекс упражнений для глаз.	1

9	Совершенствование бега по повороту. Спортивная ходьба.	1
10	Зачет дистанция: 150 метров. Оздоровительная система физического воспитания и физической подготовки.	1
11	Высокий старт. Бег с высокого старта. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
12	Зачет: дистанция 300 метров.	1
13	Развитие общей выносливости. Кросс 15 минут. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовкой.	1
14	Зачет дистанция 1500 метров. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Техника движений и ее основные показатели.	1
	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>18</b>
15	ИОТ№58,63 Повторение стойки игрока и перемещений в стойке.	1
16	Повторение ведения мяча обеими руками.	1
17	Повороты с мячом.	1
18	Ведение мяча в различных стойках в движении.	1
19	Ведение с изменением скорости и направления.	1
20	Передача мяча одной рукой после ведения. Двигательные действия, физические качества и нагрузка.	1
21	Комбинации из освоенных элементов.	1
22	Ведение мяча не ведущей рукой.	1
23	Вырывание и выбивание мяча.	1
24	Ловля и передача на месте и в движении.	1
25	Ведение, передача двумя руками.	1
26	Бросок по кольцу двумя руками с места и в движении.	1
27	Остановка двумя шагами после ведения.	1
28	№15 Бросок по кольцу после ведения. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
29	Тактика свободного нападения.	1
30	Игровые задания 3:3	1
31	Зачет: ведение, остановка, поворот, передача.	1
32	Учебная игра.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>
33	ИОТ №56,63 Обучение и самообучение двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Повторение построений и перестроений.	1
34	Строевой шаг, размыкание и смыкание. Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	1
35	Упражнения в движении.	1
36	Совершенствование упражнений в парах.	1
37	Силовые упражнения. Лазание по канату, шесту, упражнения с гантелями, набивными мячами 1-3 кг. Комплекс упражнений для основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
38	Зачет: отжимание от скамейки (девочки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики).	1
39	Два кувырка вперед слитно, стойка на лопатках.	1
40	Мост из положения стоя с помощью и самостоятельно.	1



41	Зачет: акробатическая комбинация.	1
42	Упражнения на гимнастической стенке и бревне (ходьба, махи, прыжки, повороты.)	1
43	Упражнения в висах и упорах ,подъем переворот, соскок.	1
44	Зачет: Комбинация из освоенных элементов. Прыжки через скакалку.	1
45	Опорный прыжок через козла ноги вместе (м) ноги врозь (д).Высота 100-115 см. Прыжки через гимнастическую скамейку.	1
46	Зачет: Опорный прыжок, ноги вместе и врозь. Игра «Третий лишний»	1
47	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на бревне (ходьба, махи, прыжки, повороты, соскок.).Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
48	Упражнения с мячами. Зачет: прыжок в длину с места	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>
49	ИОТ №60,62 Ходьба на лыжах 2 км	1
50	Попеременный двухшажный ход.	1
51	Прохождение дистанции 2 км.	1
52	Одновременный двухшажный ход.	1
53	Одновременный бесшажный ход.	1
54	Прохождение дистанции 2,5 км.	1
55	Переход с одновременного на попеременный ход.	1
56	Прохождение дистанции 2,5 км.	1
57	Повторение одновременных и попеременных ходов.	1
58	Зачет: техника одновременного двухшажного хода.	1
59	Прохождение дистанции 3 км.	1
60	Повторение подъемов «лесенкой» и «полуелочкой» .	1
61	Подъем «елочкой».	1
62	Спуск со склона в различных стойках.	1
63	Торможение упором.	1
64	Зачет: подъем, спуск, торможение.	1
65	Прохождение дистанции 3 км в спокойном темпе.	1
66	Прохождение отрезков по 400 метров на скорости.	1
67	Прохождение дистанции 2 км.	1
68	Зачет: дистанция 3 км. Игры и Эстафеты на лыжах	1
	<b>Плавание (элементы сухого плавания)</b>	<b>2</b>
69	Плавание как средство отдыха. укрепления здоровья ,закаливания	1
70	Стили плавания. Плавательные упражнения на суше	1
	<b>Спортивные игры : волейбол</b>	<b>8</b>
71	ИОТ №59,63 Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Упражнения с мячом.	1
72	Стойка игрока, перемещения в стойке. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
73	Ходьба и бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.) . Способы закаливания и простейший массаж..	1
74	Комбинации из освоенных элементов (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
75	Передачи мяча над собой сверху и снизу.	1

76.	Передача мяча через сетку в парах на месте и в движении.	1
77.	Передача мяча после перемещения вперед. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
78.	Зачет: передача мяча через сетку в парах.	1
	<b>Спортивные игры : гандбол</b>	<b>6</b>
79.	ИОТ № 58 Стойка игрока .Перемещения в стойке приставным шагом. Остановка двумя шагами и прыжком	1
80.	Ловля и передача двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1
81.	Ведение в низкой ,средней и высокой стойке на месте, в движении , по прямой с изменением направления движения	1
82.	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	1
83.	Вырывание и выбивание мяча	1
84.	Тактика свободного нападения, позиционное нападение	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
85.	ИОТ №57,62 Бег в спокойном темпе	1
86.	Эстафетный бег.	1
87.	Совершенствование старта и передачи эстафетной палочки.	1
88.	Зачет: эстафетный бег 4*150 м	1
89.	Метание мяча на дальность с места и разбега	1
90.	Зачет: метание мяча	1
91.	Бег с низкого старта 30 метров,60 метров	1
92.	Бег с ускорением от 30 до 50 метров	1
93.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12минут	1
94.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1
95.	Бег 1500 метров	1
	<b>Спортивные игры : футбол</b>	<b>5</b>
96.	ИОТ № 61,62 Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1
97.	Техника ведения мяча.	1
98.	Техника ударов по воротам.	1
99.	Совершенствование тактики игры. Правила игры в футбол.	1
100.	Совершенствование тактики защиты и нападения.	1
	<b>Национальные виды спорта</b>	<b>2</b>
101.	Основы туризма. Способы ориентирования на местности, преодоление естественных препятствий.	1
102.	Индивидуальная подготовка туристического снаряжения к туристическому походу.	1

### 7 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>
1	ИОТ № 57,62Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Высокий старт. Стартовый разгон.	1
2	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и мышечной	1

	системы.	
3	Бег с ускорением по 30-40 метров Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
4	Скоростной бег до 60 метров. Организация досуга средствами физической культуры.	1
5	Зачет: дистанция 30 м, 60 м.	1
6	Бег в равномерном темпе 10 мин. Прыжки в длину. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	1
7	Тактика бега на средние дистанции. Прыжки в длину. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
8	Зачет: 500м (дев), 1000м (юн.). Комплекс упражнений для глаз.	1
9	. Метание мяча (обучение). Русские народные игры. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
10	Метание мяча (совершенствование). Оздоровительная система физического воспитания и физической подготовки.	1
11	Тактика бега на длинные дистанции	1
12	Спринтерский бег	1
13	Зачет: дистанция 1500 метров.	1
14	Кроссовый бег 15 мин. Русские народные игры. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовкой.	1
	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>18</b>
15	ИОТ № 58,63 Стойки, передвижения.	1
16	Повторение ведения мяча с изменением скорости и направления	1
17	Ведение с пассивным сопротивлением защитника	1
18	Ловля и передача с пассивным сопротивлением	1
19	Броски одной рукой с пассивным сопротивлением	1
20	Броски двумя руками с пассивным сопротивлением. Двигательные действия, физические качества и нагрузка.	1
21	Дальние броски по кольцу	1
22	Обучение штрафному броску. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
23	Совершенствование штрафного броска	1
24	Обучение перехвату мяча	1
25	Совершенствование перехвата мяча	1
26	Позиционное нападение с изменением позиций	1
27	Нападение быстрым прорывом (2:1)	1
28	Тактика защиты. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
29	Защита зоны. Русские народные игры	1
30	Персональная опека	1
31	Зачет: штрафной бросок	1
32	Комбинации из освоенных элементов	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>
33	ИОТ №56,63 Обучение и самообучение двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления	1
34	Повторение построения и перестроения. Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	1

35	Сочетание выполнения движений руками с ходьбой, подскоками, поворотами	1
36	Силовые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа	1
37	Зачет: подтягивание (мальчики), отжимания (девочки).	1
38	Опорные прыжки способом «согнув ноги» (мальчики), способом «ноги врозь» (девочки) обучение.	1
39	Опорные прыжки (совершенствование)	1
40	Зачетный урок. Опорные прыжки	1
41	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Мост из положения лежа на спине. ОРУ в парах.	1
42	Стойка на голове, руках и на лопатках	1
43	Длинный кувырок. ОРУ с гимнастическими палками.	1
44	Комбинация из освоенных элементов	1
45	Зачет: зачетная комбинация	1
46	Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений для основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
47	Упражнения с набивными мячами	1
48	Прыжки через гимнастическую скамейку. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальных движений	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>
49	ИОТ № 60 ,62 Повторение попеременных ходов. Банные процедуры	1
50	Повторение попеременных ходов. Одновременный одношажный ход	1
51	Совершенствование одновременных ходов	1
52	Повторение способов подъема и торможения	1
53	Подъем в гору скользящим шагом	1
54	Преодоление бугров и впадин при спуске	1
55	Прохождение дистанции 2 км	1
56	Зачет: техника попеременных ходов	1
57	Прохождение отрезков по 500 метров на время	1
58	Поворот на месте махом.	1
59	Прохождение отрезков по 800 м на время	1
60	Совершенствование спуска со склона в различных стойках	1
61	ТБ № 14. Игра: «Гонки с выбыванием»	1
62	Прохождение дистанции 4 км в спокойном темпе	1
63	Игра: «Гонки с преследованием»	1
64	Повторение поворотов на месте	1
65	Прохождение дистанции 2 км с изменением скорости	1
66	Распределение сил на дистанции	1
67	Зачет: дистанция 3 км. Катание с гор.	1
68	Коньковый ход	1
	<b>Плавание (элементы сухого плавания)</b>	<b>2</b>
69	Правила техники безопасности. Выдающиеся спортсмены, олимпийские чемпионы.	1
70	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
	<b>Спортивные игры : волейбол</b>	<b>8</b>
71	ИОТ №59,63.Основные приемы игры в волейбол. Основы истории	1

	возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.	
72.	Совершенствование стоек, поворотов, остановок. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
73.	Совершенствование перемещений в стойке	1
74.	Передачи мяча над собой. передачи в тройках	1
75.	Передача мяча в парах на месте. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
76.	Передачи в парах через сетку. Способы закаливания и простейший массаж.	1
77.	Передача над собой во встречных колоннах	1
78.	Зачет: передача мяча в парах через сетку	1
	<b>Спортивные игры : гандбол</b>	<b>6</b>
79.	ИОТ № 58,63 История гандбола. Основные правила игры	1
80.	Ловля и передача двумя руками на месте и в движении	1
81.	Ведение в низкой ,средней и высокой стойке на месте	1
82.	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	1
83.	Перехват мяча. Игра вратаря	1
84.	Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
85.	ИОТ № 57,62 Легкая атлетика. Спринтерский бег.	1
86.	Бег с ускорениями по 30 – 60 метров. Спортивная ходьба. Массаж и самомассаж	1
87.	Зачет: дистанция 60 м.	1
88.	Совершенствование старта с эстафетной палочкой. Метание мяча	1
89.	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Метание мяча	1
90.	Эстафетный бег. ,старты из различных положений	1
91.	Бег на средние дистанции.	1
92.	Зачет .Бег на дистанцию 1500 метров.	1
93.	Челночный бег. Симальной скоростью	1
94.	Кросс до 15 минут	1
95.	Бег с ускорением с максимальной скоростью	1
	<b>Спортивные игры : футбол</b>	<b>5</b>
96.	ИОТ № 61,62 Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1
97.	Техника ведения мяча.	1
98.	Техника ударов по воротам.	1
99.	Совершенствование тактики игры. Правила игры в футбол.	1
100.	Совершенствование тактики защиты и нападения.	1
	<b>Национальные виды спорта</b>	<b>2</b>
101.	Основы туризма. Способы ориентирования на местности, преодоление естественных препятствий.	1
102.	Индивидуальная подготовка туристического снаряжения к туристическому походу.	1

### 8 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество
-------	--------------	------------

		<b>часов</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>
1	ИОТ № 57,62 Низкий старт до 30 метров	1
2	Повторение спец. л\а упражнений. Низкий старт (совершенствование)	1
3	Совершенст. скоростных способностей. Ускорения по 70-80 метров.	1
4	Совершенствование низкого старта. Бег 30 метров на время.	1
5	Совершенствование бега по повороту.	1
6	Зачет: дистанция 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
7	Бег в равномерном темпе 15 мин. Метание мяча.	1
8	Тактика бега на средние дистанции. Метание мяча.	1
9	Распределение сил в беге на средние дистанции.	1
10	Зачет: 500м (дев), 1000м (юн.)	1
11	Тактика бега на длинные дистанции.	1
12	Распределение сил на длинной дистанции.	1
13	Кроссовый бег 15 мин.	1
14	Зачет: дистанция 2 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>18</b>
15	ИОТ № 58,63 Повторение ведения мяча с изменением скорости и направления.	1
16	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1
17	Ловля и передача с пассивным сопротивлением.	1
18	Броски одной рукой с пассивным сопротивлением.	1
19	Броски двумя руками с пассивным сопротивлением.	1
20	Спорт и спортивная подготовка. Дальние броски по кольцу.	1
21	Обучение штрафному броску.	1
22	Совершенствование штрафного броска.	1
23	Зачет: штрафной бросок.	1
24	Обучение перехвату мяча.	1
25	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Совершенствование перехвата мяча.	1
26	Позиционное нападение и личная защита (2:2).	1
27	Нападение быстрым прорывом (3:2).	1
28	Взаимодействие двух игроков нападения и защите через «заслон».	1
29	Игровые задания.	1
30	Защита зоны.	1
31	Персональная опека.	1
32	Зачетное задание. Дальние броски по кольцу.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>
33	ИОТ № 56,63 Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики. Т/б на уроке	1
34	Повторение построения и перестроения.	1
35	Сочетание выполнения движений руками с ходьбой, подскоками, поворотами.	1
36	Общефизическая подготовка. ОРУ в парах.	1
37	ОРУ с гимнастическими палками.	1
38	Силовые упражнения.	1
39	Зачет: подтягивание (мальчики), отжимания (девочки).	1
40	Мост из положения лежа на спине.	1
41	Стойка на голове, руках и на лопатках.	1

42	Длинный кувырок. Русские народные игры.	1
43	Комбинация из освоенных элементов.	1
44	Зачет: зачетная комбинация.	1
45	Опорные прыжки (обучение).	1
46	Опорные прыжки (совершенствование).	1
47	Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальных движений.	1
48	Гимнастическая полоса препятствий	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>
49	ИОТ № 60 ,62 Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка.	1
50	Повторение попеременных ходов.	1
51	Одновременный одношажный ход. Повторение одновременных ходов.	1
52	Повторение способов подъема и торможения.	1
53	Коньковый ход (обучение).	1
54	Коньковый ход (совершенствование).	1
55	Прохождение дистанции 3 км.	1
56	Зачет: техника лыжных ходов.	1
57	Прохождение отрезков по 500 метров на время.	1
58	Игра: «Биатлон».	1
59	Прохождение отрезков по 800 м на время.	1
60	Совершенствование спуска со склона в различных стойках.	1
61	Игра: «Гонки с выбыванием».	1
62	Прохождение дистанции 4 км в спокойном темпе.	1
63	Торможение и поворот «плугом» (обучение).	1
64	Торможение и поворот «плугом» (совершенствование).	1
65	Прохождение дистанции 2 км с изменением скорости.	1
66	Распределение сил на дистанции.	1
67	Зачет: дистанция 3 км.	1
68	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Катание с гор. Игры.	1
	<b>Плавание (элементы сухого плавания)</b>	<b>2</b>
69	Правила техники безопасности. Спасение на воде.	1
70	Стили плавания, подводящие упражнения обучения плаванию на суше. Описание техники плавательных упражнений. Правила соревнований и судейства .	1
	<b>Спортивные игры : волейбол</b>	<b>14</b>
71	ИОТ № 59 ,63 Совершенствование перемещений в стойке.	1
72	Передачи мяча над собой.	1
73	Передача мяча в парах на месте.	1
74	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Передачи в парах через сетку.	1
75	Передача над собой во встречных колоннах.	1
76.	Зачет: передача мяча в парах через сетку.	1
77.	Передачи в тройках через сетку.	1
78.	Игровое задание: 2:2 (совершенствование)	1
79	Нижняя прямая подача.	
80.	Прием подачи.	1

81.	Верхняя прямая подача.	1
82.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
83.	Зачет: подача мяча.	1
84.	Отбивание мяча кулаком через сетку, прямой нападающий удар.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
85.	ИОТ № 57 ,62 Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Спринтерский бег.	1
86.	Зачет: дистанция 60 м.	1
87.	Совершенствование старта с эстафетной палочкой. Метание мяча.	1
88.	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Метание мяча.	1
89.	Развитие скоростно - силовых способностей. Эстафетный бег.	1
90.	Метание мяча на дальность. Зачет.	1
91.	Много скоки, тройной прыжок с разбега	1
92.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	1
93.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (плавание). Специальная физическая подготовка.	1
94.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1
95.	Бег на дистанцию 2000 метров. Зачетный урок. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
	<b>Спортивные игры : футбол</b>	<b>5</b>
96.	ИОТ № 61,62 Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1
97.	Техника ведения мяча.	1
98.	Техника ударов по воротам.	1
99.	Совершенствование тактики игры. Правила игры в футбол.	1
100.	Совершенствование тактики защиты и нападения.	1
	<b>Национальные виды спорта</b>	<b>2</b>
101.	Виды единоборств. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие координационных и кондиционных способностей	1
102.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1

### 9 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>
1	ИОТ № 57,62 Подвижные игры на развитие ловкости.	1
2	Развитие выносливости. Повторение специальных легкоатлетических упражнений.	1
3	Совершенствование скоростных способностей. Ускорения по 30-40 метров. Низкий старт.	1
4	Зачет: дистанция 30 м, 60 м.	1
5	Бег в равномерном темпе 15 мин. Метание мяча на дальность ( вес 150гр)	1
6	Распределение сил в беге на средние дистанции .	1
7	Зачет: 500м (дев), 1000м (юн.)	1



8	Распределение сил на длинной дистанции	1
9	Кроссовый бег 15 мин. Спортивная игра (футбол, волейбол).	1
10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий на дистанции.	1
11	Зачет: дистанция 2 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
12	Русские народные игры на развитие скоростных способностей. Спортивная ходьба.	1
13	Совершенствование скоростно- силовых способностей	1
14	Эстафетный бег 4X60 м,4X100	1
	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>18</b>
15	ИОТ № 58,63Повторение перемещений в стойке, остановок, поворотов.	1
16	Повторение ведения мяча с изменением скорости и направления.	1
17	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1
18	Ловля и передача с пассивным сопротивлением защитника. Игра «Передачи капитану».	1
19	Броски одной рукой с пассивным сопротивлением защитника.	1
20	Броски двумя руками с пассивным сопротивлением.	1
21	Дальние броски по кольцу.	1
22	Совершенствование штрафного броска. Двигательные действия, физические качества и нагрузка.	1
23	Зачет: штрафной бросок.	1
24	Броски одной и двумя руками в прыжке (обучение)	1
25	Броски одной и двумя руками в прыжке (совершенствование)	1
26	Обучение перехвату мяча.	1
27	Совершенствование перехвату мяча.	1
28	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину.	1
29	Нападение быстрым прорывом (2:1).	1
30	Тактика защиты. Защита зоны.	1
31	Персональная опека. Игра «Шаром в лунку».	1
32	Комбинации из освоенных элементов.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>
33	ИОТ № 56,63Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом . Гимнастика с основами акробатики.	1
34	Повторение построения и перестроения.	1
35	Сочетание выполнения движений руками с ходьбой, подскоками, поворотами. Упражнения на брусьях (висы, упоры, перемахи, подъем переворотом, седы, соскоки, комбинация).	1
36	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. ОРУ в парах.	1
37	ОРУ с гимнастическими палками, обручами, булавами, мячами, тренажерами. Опорный прыжок , согнув ноги (козел в длину) высота 115см.(юн). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)(дев).	1
38	Силовые упражнения. Опорный прыжок ноги вместе и врозь высота козла110-115 см. Прыжок боком конь в ширину , высота110 см.(дев)	1
39	Зачет: подтягивание (мальчики), отжимания (девочки).	1
40	Мост из положения лежа на спине. Мост из положения стоя с помощью и самостоятельно.	1
41	Силой стойка на голове, руках и на лопатках.	1
42	Длинный кувырок, с трех шагов. Гимнастическая полоса препятствий.	1
43	Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1

44	Зачет: Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.(дев)	1
45	Организация досуга средствами физической культуры. Прыжки через скакалку.	1
46	Организация и проведение пеших туристических походов. Прыжки через гимнастическую скамейку.	1
47	Зачет: прыжок в длину с места.	1
48	Самостоятельное составление гимнастической комбинации.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>
49	ИОТ № 60,62 Повторение попеременных ходов.	1
50	Повторение одновременных ходов.	1
51	Повторение способов подъема и торможения.	1
52	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Попеременный ход.	1
53	Зачет: техника попеременных ходов.	1
54	Коньковый ход (обучение)	1
55	Коньковый ход.	1
56	Передвижение на лыжах 3 км.	1
57	Прохождение отрезков по 500 метров на время.	1
58	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
59	Прохождение отрезков по 800 м на время.	1
60	Совершенствование спуска со склона в различных стойках.	1
61	Игра: «Гонки с выбыванием».	1
62	Прохождение дистанции 4 км в спокойном темпе.	1
63	Игра: «Гонки с преследованием».	1
64	Повторение поворотов на месте.	1
65	Прохождение дистанции 3 км с изменением скорости.	1
66	Распределение сил на дистанции.	1
67	Зачет: дистанция 3 км (девушки), 5 км (юноши)	1
68	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Катание с гор.	1
	<b>Плавание (элементы сухого плавания)</b>	<b>2</b>
69	Спасение на воде. Оказание первой помощи утопающим.	1
70	Описание техники плавательных упражнений .Организация и проведение соревнований по плаванию. Правила судейства.	1
	<b>Спортивные игры : волейбол</b>	<b>15</b>
71	ИОТ № 59,63 Совершенствование стоек, поворотов, остановок.	1
72	Совершенствование перемещений в стойке.	1
73	Передачи мяча над собой.	1
74	Передача мяча в парах на месте.	1
75	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Передачи в парах через сетку.	1
76.	Передача над собой во встречных колоннах.	1
77.	Зачет: передача мяча в парах через сетку.	1
78.	Передачи в тройках через сетку.	1
	Игровое задание: 2:2	1
79.	Нижняя прямая подача.	1
80.	Прием подачи.	1
81.	Верхняя прямая подача.	1
82.	Совершенствование верхней прямой подачи.	1

83.	Зачет: подача мяча.	1
84.	Учебная игра	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
85.	ИОТ № 57,62 Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Легкая атлетика. Спринтерский бег.	1
86.	Зачет: дистанция 60 м. Спортивные игры (футбол, мини-футбол)	1
87.	Совершенствование старта с эстафетной палочкой. Метание мяча.	1
88.	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Метание мяча.	1
89.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Эстафетный бег.	1
90.	Бег на средние дистанции.	1
91.	Прыжки в длину с 11-13 шагов	1
92.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	1
93.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Специальная физическая подготовка.	1
94.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1
95.	Бег на дистанцию 2000 метров. Зачетный урок. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
	<b>Спортивные игры : футбол</b>	<b>5</b>
96.	ИОТ № 61,62 Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1
97.	Техника ведения мяча.	1
98.	Техника ударов по воротам.	1
99.	Совершенствование техники ведения. Правила игры в футбол.	1
100.	Совершенствование тактики защиты и нападения.	1
	<b>Национальные виды спорта</b>	<b>2</b>
101.	Виды единоборств. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие координационных и кондиционных способностей.	1
102.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости .	1