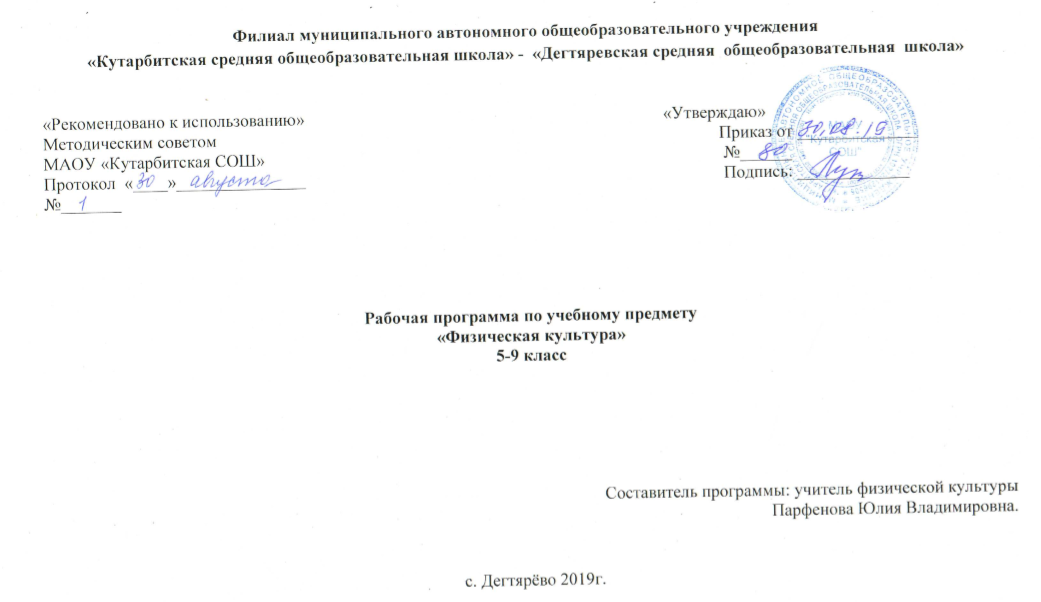
**Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

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

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

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

**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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского

движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в

показателях здоровья;

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
* проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

**Физическая культура 5кл (102ч)**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение

положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Физическая культура как область знаний 6ч**

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим

развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности 4ч**

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой**.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и

устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных

систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных

физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата,

центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность1**

**Гимнастика с основами акробатики 19ч**: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

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

**Спортивные игры 30ч:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Лыжные гонки23ч**: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

1 Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной

организации, а также климатогеографических и региональных особенностей.

2 Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

**Физическая культура 6кл (68ч)**

**Физическая культура как область знаний 2ч**

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим

развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3ч**

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой**.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и

устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных

систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных

физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата,

центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность1**

**Гимнастика с основами акробатики 12ч**: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Легкая атлетика 14ч**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры 18ч:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Лыжные гонки 19ч**: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

**Физическая культура 7 класс (102ч)**

**Физическая культура как область знаний 7ч**

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим

развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности 4ч**

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой**.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и

устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных

систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных

физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата,

центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность1**

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

**Легкая атлетика 19ч**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры 31ч:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Лыжные гонки 23ч**: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

**Физическая культура 8 класс (68ч)**

**Физическая культура как область знаний 3ч**

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим

развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2ч**

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой**.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и

устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных

систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных

физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата,

центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность1**

**Гимнастика с основами акробатики 12ч**: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Легкая атлетика 14ч**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры 18ч:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Лыжные гонки 19ч**: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

**Физическая культура 9 класс (68ч)**

**Физическая культура как область знаний 2ч**

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим

развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3ч**

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой**.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и

устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных

систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных

физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата,

центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность1**

**Гимнастика с основами акробатики 12ч**: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Легкая атлетика 15ч**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры 17ч:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Лыжные гонки 19ч**: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

**3.** **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**5класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела \ темы урока | Количество часов (уроков) 102ч |
| 1 | **Основы знаний 6ч**  - История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.  - Правила соблюдения личной гигиены во время занятий и после занятий физическими упражнениями  - Росто-весовые показатели  -Зрение. Гимнастика для глаз.  - Влияние физических упражнений на основные системы организма.  - Осанка как показатель физического развития | 1  1  1  1  1  1 |
| 2 | **Способы (двигательной) физкультурной деятельности 4ч**  - Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения  -Выбор упражнений и составления индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз  -Выполнения комплексов упражнений утренней зарядки, комплексов упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки  -Самоконтроль. Измерения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями | 1  1  1  1 |
| 3 | **Легкая атлетика 20 ч**  - Инструктаж по О.Т. И П.Б. по легкой атлетике. История легкой атлетики.  -Освоение техники спринтерского бега. Высокий старт от 10-15м.  -Освоение техники спринтерского бега. Бег на 60м тестирование  -Освоение техники длительного бега. Бег 1000м тестирование  -Освоение техники прыжка в длину.  -Освоение техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.  -Освоение техники метания малого мяча на дальность  -Развитие выносливости, круговая тренировка  -Развитие скоросно - силовых способностей. Бег с препятствиями  -Развитие скоростных способностей старты из различных И.П.  -Развитие координационных способностей, варианты челночного бега  - Спринтерский бег 60м. Тестирование.  - Освоение техники спринтерского бега. Бег с ускорением от 30 до 40м  Освоение техники длительного бега. Бег на 1000м  Освоение техники прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега  Освоение техники метания на дальность.  Развитие выносливости. Кросс до 15мин, круговая тренировка. Контрольный тест по итогам года.  Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и много скоки.  Освоение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега | 2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 4 | **Спортивные игры 30**  -Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по волейболу. Стойки игрока. История волейбола  -Освоение техники передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  -Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.  -Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой. Тоже через сетку.  -Освоение техники игры. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.  -Освоение техники игры. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.  -Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки  -Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам.  -Закрепления техники владения мячом. Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар.  -Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  -Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения.  Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по баскетболу. Стойки игрока. История баскетбола  Освоение техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге т.д.)  Освоение техники ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой  Освоение техники ведения мяча. Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке.  Освоение техники ведения мяча. Ведения мяча с изменениями направления движения и скорости  Освоение техники бросков мяча. Броски без сопротивления защитника.  Освоение техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении.  Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивания мяча  Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения  Освоение тактики игры. Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди"  Освоение техники игры. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.  Освоение техники игры. Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола  Инструктаж по О.Т и П.Б. по футболу. Стойки игрока.  Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.  Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 5 | **Гимнастика с основами акробатики19**  - Инструктаж по О.Т. И П.Б. по гимнастике. История гимнастики.  - Освоение строевых упражнений.  - Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  - Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.  - Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.  - Освоение техники висов и упоров.  - Освоение техники акробатической комбинации: Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.  - Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.  Развитие силовых способностей силовой выносливости.  - Лазанье по гимнастической лестнице. Развитие гибкости.  - ОРУ с повышенной амплитудой. Круговая тренировка по методу силовой.  - Освоение техники висов и упоров. Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Дев: подтягивания из виса лежа.  Развитие физических качеств. ОФП.  - Освоения техники опорных прыжков,  - Развитие гибкости, координации движений. | 1  1  1  1  1  1  4  1  1  1  2  1  1  1  1 |
| 6 | **Лыжные гонки 23**  - Инструктаж по О.Т. И П.Б. по лыжной подготовке. История лыжного спорта  Освоение техники лыжных ходов, переноска и надевания лыж  Освоение техники попеременно - двухшажного хода  Освоение техники одновременно - бесшажного хода  Освоение техники торможения плугом  Освоения техники поворота переступанием  Освоение техники подъема лесенкой  освоение техники подъёма елочкой  освоение техники подъёма полуелочкой  Освоение техники спуска с небольших склонов  Освоение техники попеременно - одношажного хода  Освоение техники торможения упором.  Освоение техники торможения плугом  Освоение техники подъёмов и спусков с небольших склонов  Передвижения на лыжах до 3км | 1  1  5  2  1  1  1  1  1  2  2  1  1  2  1 |
| 7 | **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»**  Ступени ВФСК «ГТО», нормативы по возрастам, обязательные и дополнительные нормативы, знаки отличия. | В процессе уроков. |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела \ темы урока | Количество часов (уроков) 68 |
| **1** | **Основы знаний 2ч**  - Физическое самовоспитание  - Здоровье и здоровый образ жизни | 1  1 |
| **2** | **Способы (двигательной) физкультурной деятельности3ч**  -- Оценка эффективности занятий физической культурой.  -- Ведение дневника самонаблюдения  Составления по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств.  - Самоконтроль. Измерения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. | 1  1  1 |
| **3** | **Легкая атлетика 14ч.**  - Инструктаж по О.Т. И П.Б. по легкой атлетике. История легкой атлетике  - Освоение техники спринтерского бега. Высокий старт от 10-15м.  - Освоение техники спринтерского бега, бег на 60м тестирование.  - Освоение техники длительного бега, бег в равномерном темпе до 15мин.  - Освоение техники прыжка в длину с разбега.  - Освоение техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.  - Освоения техники метания малого мяча на дальность  - Освоение техники спринтерского бега. Бег с ускорением от 30 до 40м  -- Освоение техники длительного бега. Бег на 1000м.  - Освоение техники прыжка в высоту с разбега  - Освоение техники метания на дальность. Контрольный тест по итогам года  -Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки.  - Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости. | 2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| **4** | Спортивные игры 18  - Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по волейболу. История волейбола. Основные приемы игры.  -Освоение техники передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  - Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.  -Освоение техники игры. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.  - Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки  -Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам.  - Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения.  -Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по баскетболу. История баскетбола. Основные приемы игры.  -Освоение техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.  - Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении  - Освоение техники ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой  - Освоение техники бросков мяча. Броски без сопротивления защитника.  - Освоение техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении.  - Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивания мяча  - Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения  - Освоение техники игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  футбол 2ч  -Ведение футбольного мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Правила техники безопасности.  - Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| **5** | **Гимнастика с основами акробатики12**  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по гимнастике. История гимнастики.  - Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте  -Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.  -Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.  - Освоение техники висов и упоров.  - Освоение техники акробатической комбинации: Два кувырка вперед слитно, мост  -Цирковое представление.Акробатика.  - Круговая тренировка по методу силовой  - Освоение техники висов и упоров. Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Дев: подтягивания из виса лежа  - Развитие физических качеств. ОФП  - Освоения техники опорных прыжков.  - Развитие гибкости, координации движений. | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| **6** | **Лыжные гонки19**  нструктаж по О.Т. И П.Б. по лыжной подготовке. История лыжного спорта.  - Освоение техники попеременно - двухшажного хода  - Освоение техники одновременно - бесшажного хода  - Освоение техники торможения плугом  - Освоения техники поворота переступанием  - Освоение техники подъема лесенкой  - Освоение техники подъёма елочкой  - Освоение техники подъёма полу ёлочкой  - Освоение техники спуска с небольших склонов  - Освоение техники попеременно - одношажного хода  хода.  - Освоение техники торможения плугом  - Освоение техники подъёмов и спусков с небольших склонов  - Освоение техники попеременно - одношажного хода | 1  3  2  1  1  1  1  1  2  3  1  1  1 |
| **7** | **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»**  Ступени ВФСК «ГТО», нормативы по возрастам, обязательные и дополнительные нормативы, знаки отличия. | В процессе уроков. |

**7класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела \ темы урока | Количество часов (уроков) 102 |
| 1 | **Основы знаний 7ч**  Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  Слагаемые здорового образа жизни  Самоконтроль и самонаблюдение. Субъективные и объективные показатели самочувствия.  Психологические особенности возрастного развития.  Режим дня. Утренняя гимнастика.  Вредные привычки.  Первая помощь при травмах. Соблюдения правил безопасности. Страховки и разминки | 1  1  1  1  1  1  1 |
| 2 | **Способы (двигательной) физкультурной деятельности 4ч**  Влияние физических упражнений на основные системы организма.  Гибкость. Упражнение для рук и плечевого пояса.  Сила. Упражнения для развития силы рук.  Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. | 1  1  1  1 |
| 3 | **Легкая атлетика 19ч**  Инструктаж по О.Т. И П.Б по легкой атлетике. История легкой атлетики.  Освоение техники спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40м.  Освоение техники спринтерского бега. Бег с ускорением от 40-60м.  Освоение техники спринтерского бега. Скоростной бег до 60м.  Освоение техники спринтерского бега. Бег 60м. Тестирование.  Освоение техники длительного бега. Бег в равномерном темпе: Мальчики до 20мин. Дев.: до 15мин.  Освоение техники прыжка в длину с 9-11шагов разбега.  Метание малого мяча на дальность с двух, трех шагов.  Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м.  Развитие выносливости. Кросс до 15мин. Круговая тренировка  Развитие быстроты.  Бег на короткие отрезки. 60м.Тестирование.  Метания мяча на дальность. Тестирование.  Освоение техники прыжка в длину с 9-11шагов разбега.  Развитие выносливости Кросс 15мин.  Развитие скоростно - силовых способностей.  Развитие скоростно - силовых способностей. Толчки и броски набивных мячей весом до 3кг.  Развитие скоростных способностей. Старт из различных исходных положений. | 2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 4 | **Спортивные игры 31**  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по волейболу. История волейбола. История волейбола.  Освоение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.  Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой, тоже через сетку.  Освоение техники игры. Игра по правилам волейбола.  Освоение техники игры и комплексное развитие психомоторных способностей.  Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3-6м.  Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам.  Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов. Прием, передача, удар.  Освоение тактики игры. Позиционное нападения с изменением позиций.  Овладения игрой.  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по баскетболу. История баскетбола.  Освоение техники передвижений, поворотов и стоек.  Освоение техники ловли и передач мяча. С пассивным сопротивлением защитника  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Ведение с пассивным сопротивлением защитника.  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча.  Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей  Освоение тактики игры. Нападение быстрым порывом.  Освоение тактики игры. Позиционное нападения с изменением позиций.  Игра по правилам мини- баскетбола.  Инструктаж по О.Т. и П.Б. по футболу. История футбола.  Закрепление техники ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости движения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.  Овладения техникой ударов по воротам.  Овладение игрой. | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  2  1  1  2  2  2  1  1  1  1  1  1  1 |
| 5 | **Гимнастика 18ч**  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по гимнастике. История гимнастики.  Освоение строевых упражнений. Выполнение команд "Пол- оборота направо!". Налево!  Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах.  Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мал.: с набивным и большим мячом, гантелями. Дев.:с обручами, булавами, большим мячом, палками.  Освоение и совершенствование висов и упоров. Мал.: подъем переворотом в упор толчком двумя; Дев.:махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.  Освоение акробатических комбинаций. Мал. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Дев. Кувырок назад в полу шпагат.  Освоение опорных прыжков. Прыжок согнув ноги. Дев. Прыжок ноги врозь.  Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, перекладиной  Развитие силовых способностей и силовой выносливости  Развитие скоростно -силовых способностей. Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.  Развитие скоростно -силовых способностей.  Развитие гибкости.  Способы регулирования физической нагрузки.  Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей.  Развитие гибкости. Комплексы ОРУ с максимальной амплитудой. | 1  1  1  1  1  4  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 6 | **Лыжная подготовка23**  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по лыжной подготовке. История лыжного спорта.  Попеременный двухшажный ход  Одновременный двухшажный ход  Одновременный одношажный ход  Подъем в гору скользящим шагом.  Преодолений бугров и впадин при спуске с горы  Поворот на месте махом.  Освоение техники лыжных ходов. Игры: "Гонки с выбыванием"  Освоение техники лыжных ходов. Игры: "Гонки с преследованием"  Торможение плугом.  Торможение и поворот упором.  Подъем "елочкой"  Игры: «Карельская гонка», «Гонки с выбиванием».  Прохождение дистанции 4км  Прохождение дистанции 4км. Тестирование. | 1  2  2  2  2  2  2  1  1  1  2  2  1  1  1 |
| 7 | **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»**  Ступени ВФСК «ГТО», нормативы по возрастам, обязательные и дополнительные нормативы, знаки отличия. В процессе уроков. | В процессе уроков |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела \ темы урока | Количество часов (уроков) 68ч | |
| 1 | **Основы знаний 3ч**  Физическая культура и олимпийское движение в России.  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение.  Адаптивная физическая культура. | 1  1  1 | |
| 2 | **Способы (двигательной) физкультурной деятельности 2ч**  Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб  Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | 1  1 | |
| 3 | **Легкая атлетика14ч**  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по легкой атлетике. История легкой атлетики.  Беговые упражнения.  Освоение техники спринтерского бега. Низкий старт до 30м,60м,70м.  Освоение техники спринтерского бега, бег на 60м тестирование  Освоение техники длительного бега, бег в равномерном темпе до 20мин  Освоение техники прыжка в длину с разбега с 11-13шагов.  Освоение техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14м.  Освоение техники метания малого мяча на дальность  Освоение техники спринтерского бега. Низкий старт до 30м,60м,70м.  Освоение техники бега на 1000м. тестирование.  Освоение техники прыжка в высоту с разбега.  Освоение техники метания на дальность.  Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки.  Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости. | 2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | |
| 4 | **Спортивные игры 18ч**  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по волейболу. Судейство игры. История игры  Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.  Игра по упрощенным правилам волейбола.  Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Контрольный тест.  Освоение техники прямого нападающего удара  Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения.  Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)  Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по баскетболу. Правила игры, судейство. История игры.  Освоение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Освоение техники ловли и передач мяча  Освоение техники ведения мяча  Освоение техники бросков мяча.  Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивания мяча  Освоение индивидуальной техники защиты.  Освоение тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4;5:5 на одну корзину.  Игра по упрощенным правилам баскетбола.  Освоение техники игры. Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола  Овладение техники игры в футбол и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | |
| 5 | **Лыжная подготовка19**  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по лыжной подготовке. История лыжного спорта.  Освоение техники попеременно - двухшажного хода  Одновременно одношажный ход.  Освоение техники конькового хода.  Освоение техники перехода схода на ход.  Освоение техники торможения и поворотом плугом.  Игры "Биатлон, "Как по часам"  Игры "Гонки с выбыванием"  Игры "Биатлон», "Как по часам «Контрольный тест по разделу лыжная подготовка.  Освоение техники попеременно - одношажного ход  Освоение техники торможения плугом  Передвижения на лыжах до 4.5км  Передвижения на лыжах до 4.5км-тестирование | 1  1  2  4  1  1  1  1  1  3  1  1  1 | |
| 6 | **Гимнастика с основами акробатики 12**  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по гимнастике. Страховка и помощь во время занятий. История гимнастики.  Освоение строевых упражнений. Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево.  Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.  Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), эспандеров.  Освоение техники висов и упоров.  Освоение техники акробатической комбинации: М.: кувырок назад в упор стоя ноги врозь и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Дев.: "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.  Совершенствование координационных способностей.  Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.  Совершенствование скоростно -силовых способностей.  Совершенствование двигательных способностей, развитие гибкости.  Развитие гибкости, координации движений. Контрольный тест.  . | 1  1  1  1  1  2  1  1  1  1  1 | |
| 7 | **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»**  Ступени ВФСК «ГТО», нормативы по возрастам, обязательные и дополнительные нормативы, знаки отличия. В процессе уроков. | | В процессе уроков |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела \ темы урока | Количество часов (уроков) 68 |
| **1** | **Основы знаний 2ч**  Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.  Роль опорно -двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. | 1  1 |
| **2** | **Способы (двигательной) физкультурной деятельности 3ч**  Упражнения для развития выносливости.  Координационные упражнения подвижных и спортивных игр  Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. | **1**  **1**  **1** |
| **3** | **Легкая атлетика 15ч**  Инструктаж по О.Т. и П.Б. по легкой атлетике. История легкой атлетики.  Освоение техники спринтерского бега. Низкий старт до 30м  Освоение техники спринтерского бега. Бег 100м тестирование  Освоение техники длительного бега.  Освоение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места -тестирование.  Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места и на дальность  Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние.  Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 1000м -тестирование.  Совершенствование спринтерского бега. Бег 100м -тестирование.  Совершенствование бега на длинные дистанции. Бег 1000м-тестирование.  Совершенствование техники прыжка в высоту. Контрольное тестирование по итогам года.  Освоение техники метания малого мяча в цель и на дальность.  Бросок набивного мяча двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх.  Совершенствование скоростно-силовых способностей.  . | **2**  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| **4** | **Спортивные игры 17ч**  Инструктаж по О.Т. и П.Б. по волейболу. Судейство игры волейбол.  Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.  Нижняя прямая подача в заданную часть площадки  Прямой нападающий удар при встречных передачах  Совершенствование тактики освоенных игровых действий.  Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по баскетболу История баскетбола.  Закрепление техники передвижении, остановок, поворотов и стоек.  Закрепление техники ловли и передач мяча  Закрепление техники бросков мяча  Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехват мяча  Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину.  Совершенствование психомоторных способностей.  Игра по упрощенным правилам баскетбола.  Игра по упрощенным правилам баскетбола. Контрольный тест.  Совершенствование техники перемещений, владения футбольным мячом. | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** |
| **5** | **Гимнастика 12ч**  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по гимнастике. История гимнастики.  Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре  Освоение и совершенствование висов и упоров.  Освоение опорного прыжка.  Освоение акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.  Девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.  Развитие гибкости.  Совершенствование координационных способностей  Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости  Совершенствование скоростно-силовых способностей. Контрольное тестирование по итогам второй четверти. | 1  1  1  1  4  1  1  1  1 |
| **6** | **Лыжная подготовка 19ч**  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по лыжной подготовке. История лыжного спорта.  Попеременно четырехшажный ход  Переход с попеременных ходов на одновременные  Преодоление контруклона  Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий  Коньковый ход  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)  Попеременно двухшажный ход  Прохождение дистанции до 5км  Прохождение дистанции до 5км -тестированнние | **1**  **2**  **2**  **2**  **2**  **2**  **2**  **2**  **3**  **1** |
| **7** | **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»**  **Ступени ВФСК «ГТО», нормативы по возрастам, обязательные и дополнительные нормативы, знаки отличия. В процессе уроков.** | **В процессе уроков** |