

Приложение к основной
общеобразовательной программе
- образовательной программе
основного общего образования
МАОУ СОШ №9
(утверждена приказом
от 01.09.2020 г. №103)

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 5 - 9 классов

Содержание:

- 1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.....
- 2.Содержание учебного предмета
- 3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.1. Личностные и метапредметные результаты.

Личностные результаты.

У выпускника будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты.

У выпускника будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

1.2. Предметные результаты.

У выпускника будут сформированы:

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;
- система знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- 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.

Предметные результаты по разделам программы.

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями,

определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами техники безопасности и профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится:

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- 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;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации форм активного отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- проводить мониторинг своего физического развития и физической подготовленности; 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;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- основам технических действий, приемам и физическим упражнениям из базовых видов спорта, использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять упражнения, ориентированные 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).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Предметные результаты по классам:

5 класс.

Выпускник научится:

- знать историю зарождения древних Олимпийских игр;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- составлять и проводить индивидуальные комплексы утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз;
- составлять комплексы, изображая упражнения с помощью графических рисунков;
- 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 прыжках;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять основные показатели физического развития (длина и масса тела, окружность грудной клетки);
- составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- включать комплексы упражнений для глаз в физкультминутки;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- осуществлять физические упражнения, подготавливающие к выполнению ВФ СК «ГТО»;
- знать правила ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья по показаниям самочувствия.

6 класс.

Выпускник научится:

- знать историю возрождения Олимпийских игр;
- характеризовать физические качества человека и раскрывать их связь с развитием основных систем его организма;
- знать правила закаливания организма;
- владеть способами организации и планирования самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- 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 прыжках;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 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;
- измерять уровень развития своих качеств и сравнивать их с возрастными нормами;
- составлять и использовать план закаливания;
- осуществлять физические упражнения, подготавливающие к выполнению ВФ СК «ГТО»;
- знать правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показаниям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

7 класс.

Выпускник научится:

- выделять основные этапы развития олимпийского движения;
- владеть способами организации досуга средствами физической культуры;
- знать способы оценки техники движений
- 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 прыжках;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать развитие отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- разрабатывать план мероприятий активного отдыха;
- находить причины появления ошибок в технике движений и знать способы их предупреждения;
- осуществлять физические упражнения, подготавливающие к выполнению ВФ СК «ГТО»;
- вести дневник самонаблюдения с учетом оценки техники движений и способов выявления и устранения ошибок.

8 класс.

Выпускник научится:

- характеризовать основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе;
- владеть способами организации и проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать всестороннее и гармоничное физическое развитие, рассчитывать свой коэффициент гармоничности;
 - выполнять комплексы упражнений адаптивной и лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - выполнять приемы восстановительного массажа;
- осуществлять физические упражнения, подготавливающие к выполнению ВФ СК «ГТО»;*
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности.

9 класс.

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха;
- знать правила организации и проведения туристских пеших походов;
- владеть способами организации и проведения самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой;
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур;

- составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой;
- оценивать резервные возможности организма с помощью функциональных проб; осуществлять физические упражнения, подготавливающие к выполнению ВФ СК «ГТО»;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

2.Содержание учебного предмета.

Физическая культура как область знаний

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

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: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: 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:*² 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).

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.

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

5 класс (102 часа)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1. Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры		2
1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1
2	Физическая культура в современном обществе. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО	1
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика		14
3	ТБ по легкой атлетике.	1
4	Развитие скоростных способностей.	1
5	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1
6	Стартовый разгон.	1
7	Бег на длинные дистанции.	1
8	Высокий старт	1
9	Финальное усилие.	1
10	Развитие скоростных способностей	1
11	Развитие скоростной выносливости	1
12	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
13	Метание мяча на дальность.	1
14	Прыжки в длину с места.	1
15	Прыжковые упражнения	1
16	Развитие силовой выносливости	1
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол).		10
17	ТБ на занятиях баскетболом	1
18	Баскетбол как спортивная игра	1
19	Ловля и передача мяча.	1
20	Ведение мяча	1
21	Варианты ловли и передачи мяча.	1
22	Упражнения, направленно воздействующие на развитие координации движений.	1
23	Бросок мяча	1
24	Броски мяча двумя руками от груди с места	1
25	Тактика свободного нападения	1
26	Вырывание и выбивание мяча.	1
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика		17
27	ТБ на занятиях по гимнастике	1
28	Физическое развитие человека. Закаливание организма человека.	1
29	Акробатические упражнения	1
30	Техника выполнения кувырка вперед	1
31	Техника выполнения кувырка назад	1
32	Упражнения с набивными мячами.	1
33	Развитие гибкости.	1
34	Развитие гибкости.	1

35	Ритмическая гимнастика	1
36	Упражнения в висе и упорах	1
37	Соскоки с поворотом и опорой	1
38	Гимнастика для глаз	1
39	Утренняя гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1
40	Развитие координационных способностей	1
41	Опорный прыжок	1
42	Вис на гимнастической стенке	1
43	Акробатические упражнения и комбинации на гимнастической дорожке	1
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.		7
Спортивные игры (Баскетбол)		
44	Эстафеты баскетболиста	1
45	Нападение быстрым прорывом.	1
46	Взаимодействие двух игроков	1
47	Учебная игра	1
48	Передачи мяча	1
49	Ведение мяча	1
50	Броски мяча в кольцо	1
Раздел 6. Физическая культура человека		2
51	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения	1
52	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1
Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка		15
53	ТБ на лыжной подготовке. Первая помощь при травмах	1
54	Попеременный двухшажный ход	1
55	Попеременный двухшажный ход	1
56	Одновременный бесшажный ход	1
57	Подъем «Елочкой»	1
58	Спуск в средней стойке	1
59	Торможение «плугом»	1
60	Совершенствование изученных ходов	1
61	Подъемы и спуски	1
62	Совершенствование техники подъемов и спусков	1
63	Совершенствование техники торможения «плугом»	1
64	Спуски, подъемы, торможение	1
65	Совершенствование техники изученных ходов	1
66	Передвижение на лыжах до 3 км	1
67	Эстафеты на лыжах	1
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол)		12
68	ТБ на занятиях волейболом	1
69	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
70	Прием и передача мяча. Самоконтроль	1
71	Передача мяча в стену в движении	1
72	Выполнение заданий с использованием подвижных игр	1
73	Нижняя подача мяча	1
74	Подвижная игра «Подай и попади»	1
75	Нападающий удар	1
76	Развитие координационных способностей	1
77	Учебная игра	1
78	Тактика игры	1

79	Тактика игры. Учебная игра	1
Раздел 9. Прикладно-ориентированная физическая деятельность. Легкая атлетика		13
80	Преодоление препятствий	1
81	Бег с преодолением препятствий	1
82	Низкий старт	1
83	Развитие выносливости.	1
84	Бег на короткие дистанции	1
85	Бег в чередовании с ходьбой	1
86	Упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений	1
87	Переменный бег	1
88	Техника прыжка в длину с места	1
89	Эстафеты и подвижные игры	1
90	Техника метания малого мяча на дальность	1
91	Техника метания малого мяча с места в вертикальную мишень.	1
92	Кроссовая подготовка	1
Раздел 10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол)		6
93	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
94	Освоение ударов по мячу	1
95	Остановка мяча	1
96	Техника ведения мяча	1
97	Овладение техникой ударов по воротам	1
98	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Плавание		3
99	Освоение техники плавания	1
100	Освоение техники плавания	1
101	Развитие координационных способностей	1
102	Годовой зачёт	1

6 класс (102 часа)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1. Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры		2
1	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры	1
2	Физическая культура в современном обществе. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО	1
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика		14
3	ТБ по легкой атлетике	1
4	Техника старта	1
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
6	Спринтерский бег, эстафетный бег. Правила развития физических качеств	1
7	Техника метания малого мяча	1
8	Техника метания малого мяча. Признаки утомления организма	1
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1

10	Бег на средние дистанции	1
11	Бег на средние дистанции	1
12	Техника гладкого равномерного бега	1
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
15	Техника прыжка в высоту с разбега	1
16	Техника прыжка в высоту с разбега	1
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол).		10
17	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
18	Стойка и передвижение игрока	1
19	Техника прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую	1
20	Ведение мяча на месте	1
21	Остановка двумя шагами	1
22	Передачи мяча	1
23	Позиционное нападение	1
24	Техника броска мяча в корзину двумя руками	1
25	Бросок мяча	1
26	Игра в баскетбол	1
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика		17
27	ТБ на занятиях по гимнастике. Закаливание организма	1
28	Организация и проведения самостоятельных занятий	1
29	Висы. Строевые упражнения	1
30	Висы. Строевые упражнения	1
31	Развитие гибкости	1
32	Акробатика	1
33	Акробатика	1
34	Ритмическая гимнастика	1
35	Оценка эффективности занятий физической культурой	1
36	КГУ на гимнастических матах	1
37	КГУ на гимнастических лестницах	1
38	КГУ в парах.	1
39	Лазание по канату	1
40	Лазание по канату	1
41	Опорный прыжок	1
42	Опорный прыжок	1
43	Опорный прыжок	1
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол).		7
44	Стойка и передвижение игрока	1
45	Ведение мяча в движении	1
46	Перехват мяча	1
47	Передачи мяча	1
48	Бросок мяча	1
49	Позиционное нападение	1
50	Игра в баскетбол	1
Раздел 6. Физическая культура человека		2
51	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения	1
52	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1
Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка		15

53	ТБ на лыжной подготовке. Первая помощь при травмах	1
54	Попеременный двухшажный ход	1
55	Попеременный двушажный ход	1
56	Одновременный бесшажный ход	1
57	Техника перехода с хода на ход	1
58	Подъем «Елочкой»	1
59	Спуск в средней стойке	1
60	Торможение «плугом»	1
61	Совершенствование изученных ходов	1
62	Подъемы и спуски. Комплексы общеразвивающих упражнений	1
63	Торможение плугом	1
64	Совершенствование техники подъемов и спусков	1
65	Совершенствование техники торможения «плугом»	1
66	Спуски, подъемы, торможение	1
67	Совершенствование торможения «плугом»	1
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол).		12
68	Техника безопасности на уроках волейбола	1
69	Волейбол, правила игры	1
70	Стойки и передвижение игрока	1
71	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой	1
72	Прием мяча снизу двумя руками в парах	1
73	Техника нижней боковой подачи	1
74	Нижняя прямая подача мяча	1
75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
76	Тактика свободного нападения	1
77	Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол	1
78	Игра по упрощенным правилам	1
79	Эстафеты	1
Раздел 9. Прикладно-ориентированная физическая деятельность. Легкая атлетика		13
80	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
81	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
82	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
83	Бег на средние дистанции	1
84	Бег на средние дистанции	1
85	Техника прыжка в длину с места	1
86	Техника прыжка в длину с места	1
87	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
88	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
89	Метание малого мяча	1
90	Техника прыжка в высоту с разбега	1
91	Прыжок в длину с разбега	1
92	Кроссовая подготовка	1
Раздел 10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол)		6
93	Техника безопасности на уроках футбола	1
94	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
95	Освоение ударов по мячу	1
96	Остановка мяча	1
97	Техника ведения мяча	1

98	Овладение техникой ударов по воротам	1
Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Плавание		3
99	Освоение техники плавания	1
100	Освоение техники плавания	1
101	Развитие координационных способностей	1
102	Годовой зачет	1

7 класс (102 часа)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1. Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры		2
1	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры	1
2	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	1
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика		14
3	Техника безопасности по легкой атлетике	1
4	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег на результат 30 м.	1
5	Беговые упражнения	1
6	Высокий старт и техника его выполнения	1
7	Бег на длинные дистанции. Беговые упражнения	1
8	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений	1
9	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
10	Кроссовый бег	1
11	Бег с преодолением препятствий	1
12	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места.	1
13	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега	1
14	Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели	1
15	Техника метания малого мяча с места в вертикальную мишень	1
16	Метание малого мяча по движущейся мишени	1
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол)		10
17	Техника безопасности. Баскетбол как спортивная игра	1
18	Техника ловли мяча после отскока от пола. Основные приемы игры	1
19	Техника ведения мяча с изменением направления движения	1
20	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
21	Ловля и передачи мяча. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1
22	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
23	Тактические действия в игре. Упражнения для укрепления суставов ног	1
24	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре	1
25	Упражнения для коррекции фигуры	1
26	Техника выполнения упражнений для развития гибкости. Контрольные мероприятия по развитию гибкости	1
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика		17
27	Техника безопасности. Причины появления ошибок в технике движений	1

	и способы их предупреждения	
28	Гимнастика как вид спорта. Акробатика как вид спорта	1
29	Техника выполнения кувырка вперед в группировке	1
30	Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке	1
31	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад	1
32	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках	1
33	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу шпагат	1
34	Техника опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики), ноги врозь (девочки)	1
35	Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
36	Опорный прыжок через гимнастического козла	1
37	Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения общеразвивающей направленности без предметов (мальчики)	1
38	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1
39	Техника передвижения на наклонной гимнастической скамейке (девочки)	1
40	Упражнения с прикладной направленностью. Лазание по канату	1
41	Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой	1
42	Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения	1
43	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: с набивными мячами, гантелями (мальчики).	1
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол)		7
44	Техника безопасности. Стойка и передвижение игрока	1
45	Ведение мяча в движении	1
46	Перехват мяча	1
47	Передачи мяча	1
48	Бросок мяча	1
49	Оценка техники движений. Способы выявления и устранения ошибок	1
50	Игра в баскетбол. Физическое развитие человека	1
Раздел 6. Физическая культура человека		2
51	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1
52	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка		15
53	Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке. Лыжные гонки как вид спорта	1
54	Техника попеременного двухшажного хода	1
55	Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции	1
56	Техника одновременного одношажного хода	1
57	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом	1
58	Техника подъема на лыжах способом "ёлочка"	1
59	Отработка техники поворотов стоя и при спуске	1
60	Торможение и поворот упором	1
61	Бег на лыжах 2 км.	1
62	Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы	1

63	Техника торможения "упором". Техника подъема на лыжах "лесенкой"	1
64	Различные способы подъема на лыжах	1
65	Различные способы спуска с горы в различных стойках	1
66	Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах	1
67	Эстафеты на лыжах. Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол)		12
68	Техника безопасности при занятиях волейболом. Волейбол как спортивная игра	1
69	Основные приемы игры в волейбол	1
70	Совершенствование техники нижней боковой подачи	1
71	Верхняя прямая подача	1
72	Техника приема и передачи мяча	1
73	Прием мяча снизу двумя руками в парах	1
74	Физические упражнения для освоения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками	1
75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
76	Тактические действия. Техника верхней прямой передачи	1
77	Тактические действия. Техника верхней прямой передачи	1
78	Игра в волейбол по правилам. Организация досуга средствами физической культуры	1
79	Эстафеты	1
Раздел 9. Прикладно-ориентированная физическая деятельность. Легкая атлетика		13
80	Техника безопасности. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств	1
81	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места	1
82	Техника метания малого мяча с места в вертикальную мишень	1
83	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега	1
84	Спринтерский бег. Челночный бег 3х10м	1
85	Беговые упражнения. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции	1
86	Физические упражнения для освоения техники бега на длинные дистанции. Подготовка к выполнению норм ГТО	1
87	Высокий старт и техника его выполнения	1
88	Бег на длинные дистанции. Беговые упражнения	1
89	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки	1
90	Гладкий равномерный бег	1
91	Техника прыжка в длину с разбега	1
92	Кроссовая подготовка	1
Раздел 10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол)		6
93	Техника безопасности. Основные приемы игры. Специальные упражнения и технические действия без мяча	1
94	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, "змейкой"	1
95	Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.	1
96	Остановка катящегося мяча	1
97	Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	1
98	Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара	1

Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Плавание		3
99	Освоение техники плавания	1
100	Освоение техники плавания	1
101	Развитие координационных способностей	1
102	Годовой зачет	1

8 класс (102 часа)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1. Современное представление о физической культуре (основные понятия)		2
1	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	1
2	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика		14
3	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
4	Техника беговых упражнений	1
5	Техника прыжковых упражнений	1
6	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
7	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
8	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча	1
9	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча	1
10	Бег на средние дистанции	1
11	Кроссовая подготовка. Оказание доврачебной помощи	1
12	Кроссовая подготовка. Туристские походы как форма активного отдыха	1
13	Бег на длинные дистанции	1
14	Техника прыжка в длину	1
15	Техника прыжка в высоту	1
16	Физические упражнения для самостоятельных занятий физической культурой	1
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол)		10
17	Техника безопасности на уроках баскетбола	1
18	Комплекс общеразвивающих упражнений с баскетбольными мячами. Стойка и передвижение игрока	1
19	Стойка и передвижение игрока	1
20	Перемещения в стойке баскетболиста. Техника ведения мяча, передачи мяча	1
21	Ведение мяча с разножкой правой рукой	1
22	Передачи мяча в парах. Стойка и передвижение игрока. Техника ведения мяча	1
23	Ведение мяча в движении. Стойка и передвижение игрока. Тактика командной игры	1
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Тактика командной игры	1
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1

26	Броски в кольцо с 3 точек одной рукой от плеча. Тактика командной игры	1
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика		17
27	Техника безопасности на уроках гимнастики	1
28	Техника длинного кувырка	1
29	Техника кувырка назад	1
30	Техника стоек	1
31	Развитие гибкости	1
32	Висы. Строевые упражнения	1
33	Висы. Строевые упражнения	1
34	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
35	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1
36	Развитие гибкости	1
37	Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
38	Опорный прыжок через гимнастического козла	1
39	Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения общеразвивающей направленности без предметов (мальчики)	1
40	Акробатика	1
41	Акробатические комбинации	1
42	Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения	1
43	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: с набивными мячами, гантелями (мальчики)	1
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол)		7
44	Ведение мяча правой левой рукой с обводкой стоек.	1
45	Броски в кольцо с 3 точек	1
46	Ведение мяча правой левой рукой с обводкой стоек с последующей атакой на кольцо (на результат)	1
47	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	1
48	Ведение 2 шага бросок в кольцо. Штрафной бросок	1
49	Ведение 2 шага бросок в кольцо на результат правой и левой рукой	1
50	Двусторонняя игра	1
Раздел 6. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.		2
51	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Организация досуга средствами физической культуры	1
52	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физической культурой	1
Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка		15
53	Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря	1
54	Техника одношажного хода, двухшажного хода, конькового хода	1
55	Техника одношажного хода, двухшажного хода, конькового хода	1
56	Совершенствование техники лыжных ходов	1
57	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой	1
58	Прохождение поворотов	1
59	Техника выполнения подъема скользящим бегом	1
60	Учить выведению плеча в сторону поворота	1

61	Учить разгибанию рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе	1
62	Совершенствование техники спусков	1
63	Техника выполнения поворота упором	1
64	Совершенствование техники поворотов	1
65	Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода	1
66	Совершенствование техники подъемов	1
67	Эстафеты на лыжах	1
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол)		12
68	Техника безопасности. Технические действия в волейбол	1
69	Верхние и нижние передачи мяча	1
70	Двусторонняя игра. Техничко-тактические действия в защите	1
71	Верхние передачи над собой на результат	1
72	Отбивание мяча кулаком через сетку. Тактика командной игры	1
73	Техника приема и передачи мяча. Тактика командной игры	1
74	Тактика в нападении и расстановка игроков	1
75	Прямой нападающий удар. Техника приема и передачи мяча. Тактика командной игры	1
76	Техника приема и передачи мяча. Тактика командной игры	1
77	Нижняя прямая, прием подачи на результат. Техника приема и передачи мяча. Тактика командной игры	1
78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
79	Техника приема и передачи мяча. Тактика командной игры	1
Раздел 9. Прикладно-ориентированная физическая деятельность. Легкая атлетика		13
80	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
81	Метание малого мяча	1
82	Техника метания малого мяча на дальность	1
83	Техника низкого старта	1
84	Техника высокого старта	1
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
87	Прыжок в длину с места.	1
88	Прыжок в длину с места	1
89	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
90	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
91	Прыжок в высоту	1
92	Бег на длинные дистанции	1
Раздел 10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол).		6
93	Техника безопасности. Осваивание ударов по мячу	1
94	Техника ведения мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1
95	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений	1
96	Игра в футбол. Совершенствование ударов по воротам	1
97	Остановка катящегося мяча. Игра по упрощенным правилам	1
98	Ведение мяча по прямой, удары по воротам	1
Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Плавание		3
99	Освоение техники плавания	1
100	Освоение техники плавания	1
101	Развитие координационных способностей	1

102	Годовой зачет	1
-----	---------------	---

9 класс (102 часа)

№	Название раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1. Современное представление о физической культуре (основные понятия)		2
1	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	1
2	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика		14
3	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
5	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
6	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
7	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
8	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.	1
9	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.	1
10	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.	1
11	Бег на средние дистанции.	1
12	Кроссовая подготовка.	1
13	Кроссовая подготовка.	1
14	Кроссовая подготовка.	1
15	Кроссовая подготовка.	1
16	Кроссовая подготовка.	1
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол)		10
17	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
18	КОУ с баскетбольными мячами. Стойка и передвижение игрока. Техника ведения мяча, передачи мяча.	1
19	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Стойка и передвижение игрока	1
20	Техника ведения мяча. Техника передачи мяча.	1
21	Техника ведения мяча. Техника передачи мяча.	1
22	Ведение мяча с остановкой прыжком.	1
23	Передачи мяча в парах. Тактика командной игры.	1
24	Ловля и передачи мяча. Стойка и передвижение игрока. Техника ведения мяча, передачи мяча. Тактика командной игры.	1
25	Передачи мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Тактика командной игры.	1
26	Передачи мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Стойка и передвижение игрока. Техника ведения мяча, передачи мяча. Тактика командной игры.	1
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика		17
27	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
28	Висы. Строевые упражнения.	1
29	Висы. Строевые упражнения.	1
30	Висы. Строевые упражнения.	1
31	Висы. Строевые упражнения.	1
32	Висы. Строевые упражнения.	1
33	Висы. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1

34	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
35	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
36	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
37	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
38	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
39	Акробатика.	1
40	Акробатика.	1
41	Акробатика.	1
42	Акробатика.	1
43	Акробатика.	1
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол)		7
44	Ведение мяча с обводкой стоек.	1
45	Броски мяча с 3 точек на точность.	1
46	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.	1
47	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1
48	Штрафной бросок.	1
49	Ведение 2 шага бросок в кольцо на результат правой и левой рукой.	1
50	Двусторонняя игра.	1
Раздел 6. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой		2
51	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Организация досуга средствами физической культуры	1
52	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий	1
Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка		15
53	Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря.	1
54	Техника одношажного хода, двушажного хода, конькового хода.	1
55	Техника одношажного хода, двушажного хода, конькового хода.	1
56	Техника одношажного хода, двушажного хода, конькового хода.	1
57	Техника одношажного хода, двушажного хода, конькового хода.	1
58	Движение руки за бедро при отталкивании.	1
59	Контроль техники выполнения попеременного четырехшажного хода.	1
60	Попеременно одновременный двушажный коньковый ход.	1
61	Контрольное прохождение дистанции 5 км без учета времени.	1
62	Чередование лыжных ходов.	1
63	Контрольное прохождение дистанции 3 км (классический ход).	1
64	Одновременный двушажный коньковый ход.	1
65	Контрольное прохождение дистанции 3 км (коньковый ход).	1
66	Закрепление пройденного материала.	1
67	Эстафеты на лыжах.	1
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол)		12
68	Верхние и нижние передачи мяча. Техника приема и передачи мяча. Тактика командной игры.	1
69	Двусторонняя игра. Техника приема и передачи мяча. Тактика командной игры.	1
70	Верхние передачи над собой на результат. Техника приема и передачи мяча. Тактика командной игры.	1
71	Отбивание мяча кулаком через сетку. Техника приема и передачи мяча. Тактика командной игры.	1
72	Техника приема и передачи мяча. Тактика командной игры.	1
73	Техника приема и передачи мяча. Тактика командной игры.	1

74	Прямой нападающий удар.	1
75	Двусторонняя игра.	1
76	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки (на результат).	1
77	Игра в нападении в зоне 3.	1
78	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
79	Игра по правилам волейбола.	1
Раздел 9. Прикладно-ориентированная физическая деятельность. Легкая атлетика		13
80	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
81	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
82	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
83	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
87	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
88	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
89	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
90	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
91	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1
92	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1
Раздел 10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол).		6
93	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1
94	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой передвижения в футболе.	1
95	Техника ударов по мячу.	1
96	Техника ведения мяча. Игра в футбол.	1
97	Игра по упрощенным правилам. Совершенствование ударов по воротам.	1
98	Игра в футбол.	1
Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Плавание		3
99	Знания о физической культуре.	1
100	Освоение техники плавания.	1
101	Развитие координационных способностей.	1
102	Годовой зачет	1