

Приложение  
к адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
- образовательной программе  
основного общего образования  
для обучающихся с задержкой  
психического развития  
МАОУ СОШ №9  
(утверждена приказом  
от 25.08.2021 г. № 122)

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

## **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 деятельность<sup>1</sup>**

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),

---

<sup>1</sup> 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: 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, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.  
5 класс (102 часа)**

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры</b>		<b>2</b>
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
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>
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
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол).</b>		<b>10</b>
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
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика</b>		<b>17</b>
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
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>7</b>
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
<b>Раздел 6. Физическая культура человека</b>		<b>2</b>
51	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения	1
52	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1
<b>Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка</b>		<b>15</b>
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
<b>Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>12</b>
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 «Поддай 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

<b>Раздел 9. Прикладно-ориентированная физическая деятельность. Легкая атлетика</b>		<b>13</b>
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
<b>Раздел 10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол)</b>		<b>6</b>
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
<b>Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Плавание</b>		<b>3</b>
99	Освоение техники плавания	1
100	Освоение техники плавания	1
101	Развитие координационных способностей	1
<b>102</b>	<b>Годовой зачёт</b>	<b>1</b>

**6 класс (102 часа)**

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры</b>		<b>2</b>
1	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры	1
2	Физическая культура в современном обществе. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО	1
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>
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
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол).</b>		<b>10</b>
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
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика</b>		<b>17</b>
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
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол).</b>		<b>7</b>
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
<b>Раздел 6. Физическая культура человека</b>		<b>2</b>
51	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения	1
52	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1
<b>Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка</b>		<b>15</b>
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
<b>Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол).</b>		<b>12</b>
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
<b>Раздел 9. Прикладно-ориентированная физическая деятельность. Легкая атлетика</b>		<b>13</b>
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
<b>Раздел 10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол)</b>		<b>6</b>
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

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

**7 класс (102 часа)**

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры</b>		<b>2</b>
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
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>
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
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>10</b>
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
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика</b>		<b>17</b>
27	Техника безопасности. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения	1

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
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>7</b>
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
<b>Раздел 6. Физическая культура человека</b>		<b>2</b>
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
<b>Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка</b>		<b>15</b>
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
<b>Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>12</b>
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
<b>Раздел 9. Прикладно-ориентированная физическая деятельность. Легкая атлетика</b>		<b>13</b>
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
<b>Раздел 10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол)</b>		<b>6</b>
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
<b>Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Плавание</b>		<b>3</b>

99	Освоение техники плавания	1
100	Освоение техники плавания	1
101	Развитие координационных способностей	1
<b>102</b>	<b>Годовой зачет</b>	<b>1</b>

**8 класс (102 часа)**

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Раздел 1. Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>		<b>2</b>
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
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>
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
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>10</b>
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	1

	игры	
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика</b>		<b>17</b>
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
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>7</b>
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
<b>Раздел 6. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b>		<b>2</b>
51	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Организация досуга средствами физической культуры	1
52	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физической культурой	1
<b>Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка</b>		<b>15</b>
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	1

	двухшажном коньковом ходе	
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
<b>Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>12</b>
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
<b>Раздел 9. Прикладно-ориентированная физическая деятельность. Легкая атлетика</b>		<b>13</b>
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
<b>Раздел 10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол).</b>		<b>6</b>
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
<b>Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Плавание</b>		<b>3</b>
99	Освоение техники плавания	1
100	Освоение техники плавания	1
101	Развитие координационных способностей	1
<b>102</b>	<b>Годовой зачет</b>	<b>1</b>



**9 класс (99 часов)**

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Раздел 1. Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>		<b>2</b>
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
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>
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
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>10</b>
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
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика</b>		<b>17</b>
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
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>7</b>
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
<b>Раздел 6. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой</b>		<b>2</b>
51	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Организация досуга средствами физической культуры	1
52	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий	1
<b>Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка</b>		<b>15</b>
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
<b>Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>12</b>
68	Верхние и нижние передачи мяча. Техника приема и передачи мяча.	1

	Тактика командной игры.	
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
<b>Раздел 9. Прикладно-ориентированная физическая деятельность. Легкая атлетика</b>		<b>11</b>
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	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
86	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
87	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
88	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
89	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1
90	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1
<b>Раздел 10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол).</b>		<b>5</b>
91	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1
92	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой передвижения в футболе.	1
93	Техника ударов по мячу.	1
94	Техника ведения мяча. Игра в футбол.	1
95	Игра по упрощенным правилам. Совершенствование ударов по воротам.	1
<b>Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Плавание</b>		<b>3</b>
96	Знания о физической культуре.	1
97	Освоение техники плавания.	1
98	Развитие координационных способностей.	1
<b>99</b>	<b>Годовой зачет</b>	<b>1</b>