

Приложение к основной  
общеобразовательной программе  
основного  
общего образования МБОУ СОШ № 66

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

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и

общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы:**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

#### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего

актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно- символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях

неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений по поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально- технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной

задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и

применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых

организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты освоения основной образовательной программы:**

1. физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
2. формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
3. понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
4. овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
5. понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

6. развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
7. установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

## Содержание учебного предмета

### 5 класс

#### ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

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

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

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

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

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

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

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

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика".*  
Обучающийся научится: выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

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

#### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

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

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

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

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"*

Обучающийся научится: выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться: осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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

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

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

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

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

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.** Передвижение на лыжах: обучение разбегу со старта; координация движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе; попеременный двухшажный ход (схема движения); переход с попеременных ходов на одновременные. Использование изученных лыжных ходов в соответствии с местностью и состоянием снежного покрова. Спуски: с пологих склонов и гор в различных стойках; выход со склона и преодоление контр уклона. Подъёмы: «ёлочкой», «лесенкой». Торможения: «полуплугом», «плугом». Преодоление препятствий на лыжах: «перешагиванием», «перепрыгиванием», «перелазанием» и «подползанием». Прохождение: коротких отрезков на быстроту (200-300 м.); на время 1 км. и в равномерном темпе до 3 км.

*Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"*

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

Обучающийся получит возможность научиться выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА.** Основы туризма.

**ПЛАВАНИЕ (ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ)** Возникновение плавания. Правила техники безопасности. Личная и общественная гигиена. Выдающиеся спортсмены, олимпийскими чемпионами. Виды

плавания. Координационные упражнения на суше: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине и брасса.

*Планируемые результаты изучения раздела «Плавание».*

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

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

## **6 класс**

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

**СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.** Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

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

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

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

**ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.** Бег: на короткие дистанции 30 м., 60 м. на время и техника бега на короткие дистанции: совершенствование низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширование. Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции – 1000 м. на время. Бег на длинные дистанции в равномерном темпе – 2000 м. Общая и специальная физическая подготовка спринтера: упражнения для развития быстроты и реакции движения, для развития скорости бега, для развития скоростной выносливости, психофизическая подготовка спринтера. Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание: малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо» с разбега 5-7 шагов.

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

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

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

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

Баскетбол. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки. Броски мяча в кольцо в движении. Бросок мяча

в кольцо в прыжке одной рукой с места. Упражнения с малыми и средними мячами (жонглирование). Различные виды сочетаний технических приемов игры в баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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

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

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

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

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

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

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

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.** **Общеразвивающие упражнения:** на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и способности к расслаблению (специальные упражнения лыжника) **Имитационные упражнения:** на месте и в движении. 19 **Специальные упражнения прикладного характера:** с лыжами и на лыжах. **Передвижение на лыжах:** совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов. **Бесшажный ход под уклон.** **Спуски:** с поворотами переступанием и «упором». **Подъемы:** в зависимости от крутизны склона, горы. **Прохождение:** дистанций со сменой способов ходов в зависимости от рельефа местности до 4 км. – мальчики, 3 км. – девочки; 2 км. на время.

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

Обучающийся научится: выполнять технику передвижения на лыжах скользящим

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

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

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА.** Основы туризма.

**ПЛАВАНИЕ (ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ).** История плавания. Правила техники безопасности. Личная и общественная гигиена. Выдающиеся спортсмены, олимпийскими чемпионами. Виды плавания.

Координационные упражнения на суше: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине и брасса.

*Планируемые результаты изучения раздела «Плавание».*

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

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

## 7 класс

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

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

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

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

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

*Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика".*

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

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

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

Баскетбол. Индивидуальные защитные действия: передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите. Опека игрока. Техника основных элементов игры: Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой снизу на месте: передача мяча от плеча по высокой траектории на расстояние 10-15 м на месте и в движении. Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками. Бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега. Ловля мяча с 22 полуотскока; ловля

высоколетящего мяча. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмерке с броском по кольцу. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски по кольцу с различных точек площадки. Игровые ситуации: Быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

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

Футбол. Ведение мяча, удары по воротам, прием и пас мяча. *Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры".* Обучающийся научится: выполнять основные технические действия и приемы

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

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ. Лазание: по канату в два и три

приёма на время. Акробатические упражнения: совершенствование ранее изученных акробатических упражнений; обучение стойке на голове и руках силой, длинному кувырку (юноши), переворот в сторону, положение «мост» на одной (девушки).

Равновесие: на повышенных опорах. Опорные прыжки: через гимнастического коня в длину – ноги врозь (юноши); через гимнастического козла в длину – ноги врозь (девушки). Висы и упоры: на параллельных брусьях – мальчики; на разновысоких брусьях

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Планируемые результаты изучения раздела «Плавание».*

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

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

## **8 класс**

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

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

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

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

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

*Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика".*

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

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

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Планируемые результаты изучения раздела «Плавание».*

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

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

## 9 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Баскетбол. Индивидуальные защитные действия: Передвижения защитника; вырывание и выбивание мяча; игра в защите. Опека игрока. Персональная защита. Техника основных элементов игры: Ловля высоколетящих мячей; ловля мяча после

отскока от щита в прыжке двумя руками. Передачи мяча и броски в кольцо от головы на месте, в прыжке и в движении. Игровые ситуации: Нападение быстрым прорывом. Двухсторонние учебные и тренировочные игры по заданию.

Волейбол. Приемы и передачи мяча: Передача мяча через сетку в прыжке. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча отскочившего от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в зонах 5-3-4, 6-2-3, 4-3-2. Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча в зоны 4- 2-3- после прямой подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара, стоя на подставке. Поддачи мяча: Нижняя подача на точность. Игровые ситуации: Взаимодействие игроков в нападении. Двухсторонняя игра.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обучающийся научится: выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

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

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

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

*Планируемые результаты изучения раздела «Плавание».*

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

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

## Тематическое планирование

### 5 класс

№п/п	Темы	Кол-во часов
1	<b>Вводный ИОТ №69, 24 Легкоатлетическая подготовка</b>	<b>13</b>
	Вводный ИОТ №69, 24 Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	1
	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
	Техника челночного бега.	1
	Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	1
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1
	Техника спортивной ходьбы.	1
	Совершенствование техники метания в цель.	1
	Совершенствование техники метания на дальность.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2
	Совершенствование техники прыжков в высоту.	2
2	<b>ИОТ № 23 Спортивные игры: баскетбол.</b>	<b>8</b>
	ИОТ № 23 Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
	Совершенствование техники ведения и бросков мяча.	2
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2
	Совершенствование индивидуальной техники защиты.	1
	Совершенствование тактики игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1
	Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
3	<b>ИОТ № 22 Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>
	ИОТ № 22 Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
	Совершенствование прыжков через короткую и длинную	2

	скакалку.	
	Совершенствование ОРУ без предметов на месте и в движении.	2
	Совершенствование ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка и т.д.). Развитие гибкости.	2
	Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование техники кувырков, перекатов и стоек. Комплексы упражнений.	3
	Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке и других снарядах.	3
	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2
	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	1
	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2
	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники опорных прыжков через козла.	3
4	<b>ИОТ № 21 Теоретические основы плавания</b>	<b>4</b>
	ИОТ № 21 Возникновение плавания. Правила техники безопасности. Выдающиеся спортсмены, олимпийскими чемпионами.	1
	Виды плавания. Личная и общественная гигиена.	1
	Координационные упражнения на суше: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине и брасса.	2
5	<b>ИОТ № 21 Основы знаний по ФК</b>	<b>3</b>
	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.	1
	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	1
	Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.	1
6	<b>ИОТ № 25 Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>
	ИОТ № 25 Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Изучение техники лыжных ходов.	1
	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	2
	Совершенствование техники одновременно бесшажного хода.	1
	Переход с попеременных на одновременные хода.	1
	Совершенствование техники подъема «лесенкой».	1

	Совершенствование техники подъема «полуелочкой», «елочкой».	2
	Теоретические основы торможения.	1
	Совершенствование техники торможения «полуплугом», «плугом».	2
	Теоретические основы спуска.	2
	Теоретические основы поворота на месте и в движении.	1
	Совершенствование техники поворота переступанием, махом, прыжком.	2
	Прохождение дистанции 3,5 км.	1
	Лыжная эстафета.	1
	Гонка с преследованием.	1
	Подвижные игры на лыжах.	1
7	<b>ИОТ № 23 Спортивные игры: волейбол</b>	<b>7</b>
	ИОТ № 23 Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2
	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1
	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
	Совершенствование тактики игры. Правила игры в волейбол.	2
8	<b>ИОТ № 21 Основы знаний по ФК</b>	<b>4</b>
	История Олимпийских игр и Олимпийского движения.. Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	1
	Правила и приемы закаливания. Способы самоконтроля. Личная гигиена. Простейшие приемы самомассажа. Требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию,	1
	инвентарю и спортивной одежде.	
	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1
	Здоровье и здоровый образ жизни. Лечебная физическая культура и её значение. Органы чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, кожа. Пищеварение и режим питания. Двигательный режим. Пагубность вредных привычек. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
9	<b>ИОТ № 24 Легкоатлетическая подготовка</b>	<b>13</b>
	ИОТ № 24 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта	1
	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
	Техника челночного бега.	1
	Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	1

	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1
	Техника спортивной ходьбы.	1
	Совершенствование техники метания в цель.	1
	Совершенствование техники метания на дальность.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1
	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1
	<b>Комплексное тестирование</b>	1
	Преодоление л/а полосы препятствий.	1
10	<b>ИОТ № 23 Спортивные игры: футбол</b>	<b>7</b>
	ИОТ №23 Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1
	Техника ведения мяча.	1
	Техника ударов по воротам.	1
	Совершенствование тактики игры. Правила игры в футбол.	1
	Совершенствование тактики защиты и нападения.	1
	Комбинации из освоенных элементов.	2
11	<b>ИОТ № 21 Национальные виды спорта: основы туризма</b>	<b>2</b>
	Основы туризма. Способы ориентирования на местности, преодоление естественных препятствий.	1
	Индивидуальная подготовка туристического снаряжения к туристическому походу.	1
Итого:		102

## Тематическое планирование

### 6 класс

№п/п	Темы	Кол-во часов
1	<b>Вводный ИОТ № 69, 24 Легкоатлетическая подготовка</b>	<b>13</b>
	Вводный ИОТ № 69, 24. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	1
	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
	Техника челночного бега.	1
	Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	1
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1
	Техника спортивной ходьбы.	1
	Совершенствование техники метания в цель.	1
	Совершенствование техники метания на дальность.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2
	Совершенствование техники прыжков в высоту.	2
2	<b>ИОТ № 23 Спортивные игры: баскетбол.</b>	<b>8</b>
	ИОТ № 23 Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
	Совершенствование техники ведения и бросков мяча.	2
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2
	Совершенствование индивидуальной техники защиты.	1
	Совершенствование тактики игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1
	Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
3	<b>ИОТ № 22 Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>
	ИОТ № 22 Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1

	Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку.	2
	Совершенствование ОРУ без предметов на месте и в движении.	2
	Совершенствование ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка и т.д.). Развитие гибкости.	2
	Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование техники кувырков, перекатов и стоек. Комплексы упражнений.	3
	Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке и других снарядах.	3
	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2
	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	1
	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2
	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники опорных прыжков через козла.	3
4	<b>ИОТ № 21 Теоретические основы плавания</b>	<b>4</b>
	ИОТ № 21 Возникновение плавания. Правила техники безопасности. Выдающиеся спортсмены, олимпийскими чемпионами.	1
	Виды плавания. Личная и общественная гигиена.	1
	Координационные упражнения на суше: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине и брасса.	2
5	<b>ИОТ № 21 Основы знаний по ФК</b>	<b>3</b>
	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.	1
	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	1
	Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.	1
6	<b>ИОТ № 25 Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>
	ИОТ № 25 Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Изучение техники лыжных ходов.	1
	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	2
	Совершенствование техники одновременно бесшажного хода.	1
	Переход с попеременных на одновременные хода.	1
	Совершенствование техники подъема «лесенкой».	1

	Совершенствование техники подъема «полуелочкой», «елочкой».	2
	Теоретические основы торможения.	1
	Совершенствование техники торможения «полуплугом», «плугом».	2
	Теоретические основы спуска.	2
	Теоретические основы поворота на месте и в движении.	1
	Совершенствование техники поворота переступанием, махом, прыжком.	2
	Прохождение дистанции 3,5 км.	1
	Лыжная эстафета.	1
	Гонка с преследованием.	1
	Подвижные игры на лыжах.	1
7	<b>ИОТ № 23 Спортивные игры: волейбол</b>	<b>7</b>
	ИОТ № 23 Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2
	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1
	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
	Совершенствование тактики игры. Правила игры в волейбол.	2
8	<b>ИОТ № 21 Основы знаний по ФК</b>	<b>4</b>
	История Олимпийских игр и Олимпийского движения.. Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	1
	Правила и приемы закаливания. Способы самоконтроля. Личная гигиена. Простейшие приемы самомассажа. Требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде.	1
	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1
	Здоровье и здоровый образ жизни. Лечебная физическая культура и её значение. Органы чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, кожа. Пищеварение и режим питания. Двигательный режим. Пагубность вредных привычек. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
9	<b>ИОТ № 24 Легкоатлетическая подготовка</b>	<b>13</b>
	ИОТ № 24 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта	1
	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
	Техника челночного бега.	1
	Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты.	1

	Техника передачи эстафетной палочки.	
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1
	Техника спортивной ходьбы.	1
	Совершенствование техники метания в цель.	1
	Совершенствование техники метания на дальность.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1
	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1
	<b>Комплексное тестирование</b>	1
	Преодоление л/а полосы препятствий.	1
10	<b>ИОТ № 23 Спортивные игры: футбол</b>	<b>7</b>
	ИОТ № 23 Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1
	Техника ведения мяча.	1
	Техника ударов по воротам.	1
	Совершенствование тактики игры. Правила игры в футбол.	1
	Совершенствование тактики защиты и нападения.	1
	Комбинации из освоенных элементов.	2
11	<b>ИОТ № 21 Национальные виды спорта: основы туризма</b>	<b>2</b>
	Основы туризма. Способы ориентирования на местности, преодоление естественных препятствий.	1
	Индивидуальная подготовка туристического снаряжения к туристическому походу.	1
Итого:		102

## Тематическое планирование

### 7 класс

№п/п	Темы	Кол-во часов
1	<b>Вводный ИОТ № 69, 24 Легкоатлетическая подготовка</b>	<b>13</b>
	Вводный ИОТ №69, 24. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	1
	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
	Техника челночного бега.	1
	Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	1
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1
	Техника спортивной ходьбы.	1
	Совершенствование техники метания в цель.	1
	Совершенствование техники метания на дальность.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2
	Совершенствование техники прыжков в высоту.	2
2	<b>ИОТ № 23 Спортивные игры: баскетбол.</b>	<b>8</b>
	ИОТ № 23 Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
	Совершенствование техники ведения и бросков мяча.	2
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2
	Совершенствование индивидуальной техники защиты.	1
	Совершенствование тактики игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1
	Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
3	<b>ИОТ № 22 Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>
	ИОТ № 22 Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1

	Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку.	2
	Совершенствование ОРУ без предметов на месте и в движении.	2
	Совершенствование ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка и т.д.). Развитие гибкости.	2
	Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование техники кувырков, перекатов и стоек. Комплексы упражнений.	3
	Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке и других снарядах.	3
	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2
	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	1
	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2
	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники опорных прыжков через козла.	3
4	<b>ИОТ № 21 Теоретические основы плавания</b>	<b>4</b>
	ИОТ № 21 Возникновение плавания. Правила техники безопасности. Выдающиеся спортсмены, олимпийскими чемпионами.	1
	Виды плавания. Личная и общественная гигиена.	1
	Координационные упражнения на суше: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине и брасса.	2
5	<b>ИОТ № 21 Основы знаний по ФК</b>	<b>3</b>
	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.	1
	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	1
	Самонаблюдение и самоконтроль. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических	1
	ошибок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.	
6	<b>ИОТ № 25 Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>
	ИОТ № 25 Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Изучение техники лыжных ходов.	1
	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	2
	Совершенствование техники одновременно бесшажного хода.	1
	Переход с попеременных на одновременные хода.	1

	Совершенствование техники подъема «лесенкой».	1
	Совершенствование техники подъема «полуелочкой», «елочкой».	2
	Теоретические основы торможения.	1
	Совершенствование техники торможения «полуплугом», «плугом».	2
	Теоретические основы спуска.	2
	Теоретические основы поворота на месте и в движении.	1
	Совершенствование техники поворота переступанием, махом, прыжком.	2
	Прохождение дистанции 3,5 км.	1
	Лыжная эстафета.	1
	Гонка с преследованием.	1
	Подвижные игры на лыжах.	1
7	<b>ИОТ № 23 Спортивные игры: волейбол</b>	<b>7</b>
	ИОТ №23 Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2
	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1
	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
	Совершенствование тактики игры. Правила игры в волейбол.	2
8	<b>ИОТ № 21 Основы знаний по ФК</b>	<b>4</b>
	История Олимпийских игр и Олимпийского движения.. Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	1
	Правила и приемы закаливания. Способы самоконтроля. Личная гигиена. Простейшие приемы самомассажа. Требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде.	1
	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1
	Здоровье и здоровый образ жизни. Лечебная физическая культура и её значение. Органы чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, кожа. Пищеварение и режим питания. Двигательный режим. Пагубность вредных привычек. Требование	1
	безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	
9	<b>ИОТ № 24 Легкоатлетическая подготовка</b>	<b>13</b>
	ИОТ № 24 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта	1
	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
	Техника челночного бега.	1
	Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты.	1

	Техника передачи эстафетной палочки.	
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1
	Техника спортивной ходьбы.	1
	Совершенствование техники метания в цель.	1
	Совершенствование техники метания на дальность.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1
	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1
	<b>Комплексное тестирование</b>	1
	Преодоление л/а полосы препятствий.	1
10	<b>ИОТ № 23 Спортивные игры: футбол</b>	<b>7</b>
	ИОТ № 23 Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1
	Техника ведения мяча.	1
	Техника ударов по воротам.	1
	Совершенствование тактики игры. Правила игры в футбол.	1
	Совершенствование тактики защиты и нападения.	1
	Комбинации из освоенных элементов.	2
11	<b>ИОТ № 21 Национальные виды спорта: основы туризма</b>	<b>2</b>
	Основы туризма. Способы ориентирования на местности, преодоление естественных препятствий.	1
	Индивидуальная подготовка туристического снаряжения к туристическому походу.	1
Итого:		102

## Тематическое планирование

### 8 класс

№п/п	Темы	Кол-во часов
1	<b>Вводный ИОТ № 69, 24 Легкоатлетическая подготовка</b>	<b>13</b>
	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	1
	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
	Техника челночного бега. Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	1
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1
	Техника спортивной ходьбы.	1
	Совершенствование техники метания в цель.	1
	Совершенствование техники метания на дальность.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2
	Совершенствование техники прыжков в высоту.	2
	Прохождение полосы препятствий.	1
2	<b>ИОТ № 23 Спортивные игры: баскетбол.</b>	<b>8</b>
	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
	Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
	Совершенствование техники защиты и нападения.	2
	Совершенствование тактики игры в баскетбол.	1
	Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	3
3	<b>ИОТ № 22 Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>
	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	2

	Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку.	2
	Совершенствование ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка и т.д.). Развитие гибкости. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирование телосложения.	3
	Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование техники кувырков, перекатов и стоек. Комплексы упражнений.	3
	Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке и других снарядах.	2
	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2
	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	2
	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	2
	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники опорных прыжков через козла, коня.	3
4	<b>ИОТ № 21 Теоретические основы плавания</b>	<b>2</b>
	Теоретические основы плавания. Старт. Повороты. Ныряние ногами и головой. Стили плавания. Спасение утопающих. Правила оказания первой доврачебной помощи.	2
5	<b>ИОТ № 21 Основы знаний по ФК</b>	<b>3</b>
	История Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Основные этапы развития в России. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
	Правила и приемы закаливания. Способы самоконтроля. Личная гигиена. Оказание доврачебной помощи. Приемы самомассажа.	1
	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	1
6	<b>ИОТ № 25 Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>
	Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Изучение техники лыжных ходов.	1
	Совершенствование техники попеременно двухшажного и одновременно бесшажного ходов. Переход с попеременных на одновременные хода.	2
	Освоение техники конькового хода.	3
	Совершенствование техники подъема «лесенкой», «елочкой».	2
	Теоретические основы торможения. Совершенствование техники торможения «плугом».	1

	Овладение техникой торможения «упором».	2
	Теоретические основы спуска.	1
	Совершенствование техники спуска в низкой и высокой стойке.	2
	Теоретические основы поворота на месте и в движении.	1
	Совершенствование техники поворота переступанием, махом, прыжком.	2
	Прохождение дистанции 5-6 км.	1
	Лыжная эстафета.	2
	Гонка с преследованием. Подвижные игры на лыжах.	2
7	<b>ИОТ № 23 Спортивные игры: волейбол</b>	<b>7</b>
	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
	Совершенствование техники нижней прямой подачи и техники прямого нападающего удара.	2
	Совершенствование тактики игры в волейбол.	2
	Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	1
8	<b>ИОТ № 21 Основы знаний по ФК</b>	<b>4</b>
	Роль и значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1
	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.	1
	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.	1
	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1
9	<b>ИОТ № 24 Легкоатлетическая подготовка</b>	<b>13</b>
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	1
	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
	Техника челночного бега. Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	1
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1
	Техника спортивной ходьбы.	1

	Совершенствование техники метания в цель.	1
	Совершенствование техники метания на дальность.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1
	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1
	<b>Комплексное тестирование</b>	1
	Прохождение полосы препятствий.	1
	Прохождение полосы препятствий.	1
10	<b>ИОТ № 23 Спортивные игры: футбол</b>	7
	Правила техники безопасности при занятиях футболом.	1
	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	
	Техника ведения мяча.	1
	Техника ударов по воротам.	1
	Совершенствование тактики игры в футбол.	1
	Совершенствование тактики защиты и нападения.	1
	Комбинации из освоенных элементов.	2
11	<b>ИОТ № 21 Национальные виды спорта: основы туризма</b>	2
	Основы туризма. Способы ориентирования на местности, преодоление естественных препятствий.	1
	Индивидуальная подготовка туристического снаряжения к туристическому походу.	1
Итого:		102

## Тематическое планирование

9 класс

№п/п	Темы	Кол-во часов
1	<b>Вводный ИОТ № 69, 24 Легкоатлетическая подготовка</b>	<b>13</b>
	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	1
	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
	Техника челночного бега. Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	1
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1
	Техника спортивной ходьбы.	1
	Совершенствование техники метания в цель.	1
	Совершенствование техники метания на дальность.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2
	Совершенствование техники прыжков в высоту.	2
	Прохождение полосы препятствий.	1
2	<b>ИОТ № 23т Спортивные игры: баскетбол.</b>	<b>8</b>
	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
	Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
	Совершенствование техники защиты и нападения.	2
	Совершенствование тактики игры в баскетбол.	1
	Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	3
3	<b>ИОТ № 22 Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>
	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	2
	Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку.	2
	Совершенствование ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка и т.д.). Развитие гибкости. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирование телосложения.	3

	Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование техники кувырков, перекатов и стоек.	3
	Комплексы упражнений.	
	Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке и других снарядах.	2
	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2
	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	2
	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	2
	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники опорных прыжков через козла, коня.	3
4	<b>ИОТ № 21 Теоретические основы плавания</b>	<b>2</b>
	Теоретические основы плавания. Старт. Повороты. Нырание ногами и головой. Стили плавания. Спасение утопающих. Правила оказания первой доврачебной помощи.	2
5	<b>ИОТ № 21 Основы знаний по ФК</b>	<b>3</b>
	История Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Основные этапы развития в России. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
	Правила и приемы закаливания. Способы самоконтроля. Личная гигиена. Оказание доврачебной помощи. Приемы самомассажа.	1
	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	1
6	<b>ИОТ № 25 Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>
	Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Изучение техники лыжных ходов.	1
	Совершенствование техники попеременно двухшажного и одновременно бесшажного ходов. Переход с попеременных на одновременные хода.	2
	Освоение техники конькового хода.	3
	Совершенствование техники подъема «лесенкой», «елочкой».	2
	Теоретические основы торможения. Совершенствование техники торможения «плугом».	1
	Овладение техникой торможения «упором».	2
	Теоретические основы спуска.	1
	Совершенствование техники спуска в низкой и высокой стойке.	2
	Теоретические основы поворота на месте и в движении.	1
	Совершенствование техники поворота переступанием, махом, прыжком.	2
	Прохождение дистанции 5-6 км.	1
	Лыжная эстафета.	2

	Гонка с преследованием. Подвижные игры на лыжах.	2
7	<b>ИОТ № 23 Спортивные игры: волейбол</b>	<b>7</b>
	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
	Совершенствование техники нижней прямой подачи и техники прямого нападающего удара.	2
	Совершенствование тактики игры в волейбол.	2
	Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	1
8	<b>ИОТ № 21 Основы знаний по ФК</b>	<b>4</b>
	Роль и значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1
	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.	1
	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	1
	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1
9	<b>ИОТ № 24 Легкоатлетическая подготовка</b>	<b>13</b>
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	1
	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
	Техника челночного бега. Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	1
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1
	Техника спортивной ходьбы.	1
	Совершенствование техники метания в цель.	1
	Совершенствование техники метания на дальность.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1
	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1
	<b>Комплексное тестирование</b>	1
	Прохождение полосы препятствий.	1
	Прохождение полосы препятствий.	1
10	<b>ИОТ № 23 Спортивные игры: футбол</b>	<b>7</b>
	Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1

	Техника ведения мяча.	1
	Техника ударов по воротам.	1
	Совершенствование тактики игры в футбол.	1
	Совершенствование тактики защиты и нападения.	1
	Комбинации из освоенных элементов.	2
11	<b>ИОТ № 21 Национальные виды спорта: основы туризма</b>	<b>2</b>
	Основы туризма. Способы ориентирования на местности, преодоление естественных препятствий.	1
	Индивидуальная подготовка туристического снаряжения к туристическому походу.	1
Итого:		102