

**Учебная программа по  
предмету  
«Физическая культура»**

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

### **5 класс**

#### **Личностные результаты**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения .

#### **Метапредметные результаты**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии,

классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) 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;

8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью.

### **Предметные результаты**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Учащийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо

освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- качеств выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических.

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом

имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем

- выполнить индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

## **6 класс**

### **Личностные результаты**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения .

### **Метапредметные результаты**

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

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

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) 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;

8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью.

### ***Предметные результаты***

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). **Учащийся научится:**

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

- выполнить индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни

## **7 класс**

### **Личностные результаты**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения .

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

### **Метапредметные результаты**

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

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



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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, направленной;

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

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

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо

освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- качественно выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических.

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и

ритуалов Олимпийских игр;

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

•вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) 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;

8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью.

### **Предметные результаты**

#### ***Ученик научится:***

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);  
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Ученик получит возможность научиться:***

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

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

## **8 класс**

### **Личностные результаты**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения

### **Метапредметные результаты**

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

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

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способ действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) 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;

8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью.

### **Предметные результаты**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий

физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышении

функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Учащийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту

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

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

- выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретённые знания и практические умения в повседневной жизни.

### **9 класс**

#### **Личностные результаты**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к

другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения

### **Метапредметные результаты**

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

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

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) 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;



8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью.

### **Предметные результаты**

#### **Выпускник научится:**

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

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

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);  
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;  
проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Знания о физической культуре**

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Судейство спортивных соревнований. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных

возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Утренняя зарядка и физкультпауза, занятия оздоровительной ходьбой и бегом, простейшие способы и приемы самомассажа и релаксации.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Раздел «Футбол».**

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

#### **Раздел «Гандбол».**

Правила безопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом): правила поведения учащихся во время занятий; при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму. Правила игры в гандбол. Практика судейства и правила судейства игры в гандбол. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести; для качества броска; гибкости; ловкости; выносливости. Совершенствование тактики игры в гандбол: - тактика нападения; - тактика защиты; - тактика вратаря. Игра на стандартной площадке полными составами. Спортивные игры и эстафеты соревновательного характера с элементами гандбола и иными видами спорта

#### **Раздел «Баскетбол».**

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

#### **Раздел «Волейбол»**

Изучение техники верхней, нижней передачи. Изучение техники нижней прямой подачи с 3-х метров. Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка).

### **Раздел «Гимнастика».**

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

### **Раздел «Самбо».**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

### **Лёгкая атлетика.**

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

### **Лыжная подготовка.**

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

### **Плавание.**

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты. Плавание в полной координации. Прикладные способы плавания: плавание на боку;

ныряние; брасс в разных вариантах согласование рук и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих.

Игры на воде: «пятнашки с поплавками», «волейбол (перестрелка) в воде», «кто дальше проскользит», «переправа», «рыбаки и рыбки», «салки», «водное поло» и эстафеты. Проплыwanie учебных дистанций различными способами спортивного плавания.

### **Туризм**

Прикладное значение туризма. Основы ориентирования на местности. Подбор группового и личного снаряжения. Полоса препятствий с грузом и без груза.

### **Единоборство**

Стойки и захваты. Передвижения в стойке. Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения техническим приёмам.

**Национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Лапта»).**

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

### Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Кол-во часов
<b>5 класс</b>		
<b>Знания о физической культуре – 4 ч.</b>		
1.	Инструктаж по охране труда, технике безопасности, травматологии на уроках и оказание первой доврачебной помощи. Утренняя зарядка и физкультпауза, занятия оздоровительной ходьбой и бегом, простейшие способы и приемы самомассажа и релаксации. Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.	1
2.	Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.	1
3.	Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1

4.	Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).	1
<b>Легкая атлетика – 19 ч.</b>		
5.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
6.	Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60 м) с учётом времени. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	1
7.	Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (100 м) с учётом времени. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.	1
8.	Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.	1
9.	Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование).	1
10.	Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).	1
11.	Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты.	1
12.	Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.	1
13.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1
14.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
15.	Прыжки в длину с места и разбега (на результат).	1
16.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
17.	Прыжки в высоту с разбега (на результат).	1
18.	Совершенствование техники метания снаряда. Метание снаряда (на результат).	1
19.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.	1
20.	Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий.	1
21.	Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий	1



	и закрепление полученных легкоатлетических навыков.	
22.	Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.	1
23.	Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1
<b>Футбол – 3 ч.</b>		
24.	Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча.	1
25.	Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками.	1
26.	Освоение тактических действий. Индивидуальная, <b>групповая и командная тактика</b> . Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.	1
<b>Баскетбол – 13 ч.</b>		
27.	Упражнения для развития быстроты, <u>скоростно-силовых качеств</u> , специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них.	1
28.	Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	1
29.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
30.	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника.	1
31.	Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
32.	Нападение.	1
33.	Атака корзины.	1
34.	Защита.	1
35.	Игровые взаимодействия на одно и два кольца.	1
36.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
37.	Учебные игры на одно и два кольца.	1

38.	Учебные игры на одно и два кольца.	1
39.	Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.	1
<b>Волейбол – 16 ч.</b>		
40.	Способы подачи мяча.	1
41.	Подача мяча.	1
42.	Прием мяча.	1
43.	Прием мяча после подачи.	1
44.	Прием и передача мяча.	1
45.	Игра в парах.	1
46.	Тактика игры	1
47.	Нападающий удар.	1
48.	Техника защитных действий	1
49.	Усовершенствование техники защитных действий	1
50.	Игровая подготовка.	1
51.	Игровые взаимодействия	1
52.	Учебные игры	1
53.	Усовершенствование техники защитных действий	1
54.	Эстафеты с передачами мяча.	1
55.	Командные игры в волейбол.	1
<b>Единоборство – 2 ч.</b>		
56.	Стойки и захваты. Передвижения в стойке.	1
57.	Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения техническим приемам.	1
<b>Гандбол – 6 ч.</b>		
58.	Правила безопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом): правила поведения учащихся во время занятий; при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму	1
59.	Правила игры в гандбол. Практика судейства и правила судейства игры в гандбол. Судейство спортивных соревнований.	1
60.	Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести; для качества броска; гибкости; ловкости; выносливости	1
61.	Совершенствование тактики игры в гандбол: - тактика нападения; - тактика защиты; - тактика вратаря	1

62.	Игра на стандартной площадке полными составами.	1
63.	Спортивные игры и эстафеты соревновательного характера с элементами гандбола и иными видами спорта	1
<b>Гимнастика – 10 ч.</b>		
64.	Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
65.	Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.	1
66.	Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня.	1
67.	Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	1
68.	Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.	1
69.	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.	1
70.	Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.	1
71.	Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1
72.	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1
73.	Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	1
<b>Самбо «Самозащита» – 6 ч.</b>		
74.	Зарождение борьбы Самбо в России. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо.	1
75.	Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.	1

	Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии	
76.	Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.	1
77.	Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.	1
78.	Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	1
79.	Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	1
<b>Лыжная подготовка – 15 ч.</b>		
80.	Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).	1
81.	Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями.	1
82.	Скользкий шаг.	1
83.	Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным).	1
84.	Передвижение на лыжах классическим ходом: (одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным).	1
85.	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход.	1
86.	Передвижение на лыжах коньковым ходом: коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов).	1
87.	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход.	1
88.	Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.	1
89.	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	1
90.	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1
91.	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	1

92.	Повороты на месте и в движении.	1
93.	Спуски, подъемы, торможения.	1
94.	Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания	1
<b>Плавание – 3 ч.</b>		
95.	Общая физическая подготовка, включающая имитационные упражнения с элементами водного поло, спортивных и подвижных игр. Техника стартов и поворотов. Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Техника плавания - баттерфляй.	1
96.	Синхронные движения руками и ногами, волнообразные движения всего тела. Прикладные способы плавания и транспортировки утопающего.	1
97.	Место плавания в системе физического воспитания. Понятие об основах современной техники спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники спортивных способов плавания. Биомеханика плавания.	1
<b>Туризм – 3ч.</b>		
98.	Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.	1
99.	Туристический маршрут.	1
100.	Формирование знаний и умений.	1
<b>Национальные, региональные, этнокультурные особенности (игра «Лепта») – 5 ч.</b>		
101.	Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие ловкости.	1
102.	Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию.	1
103.	Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением.	1
104.	Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Поэлементный анализ действий и оценка техники бросков на занятиях.	1
105.	Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.	1
<b>6 класс</b>		

<b>Знания о физической культуре – 4 ч.</b>		
1.	Инструктаж по охране труда, технике безопасности, травматологии на уроках и оказание первой доврачебной помощи. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).	1
2.	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах	1
3.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
4.	Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).	1
<b>Легкая атлетика – 19 ч.</b>		
5.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
6.	Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60 м) с учётом времени. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	1
7.	Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (100 м) с учётом времени. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.	1
8.	Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.	1

9.	Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование).	1
10.	Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).	1
11.	Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты.	1
12.	Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.	1
13.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1
14.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
15.	Прыжки в длину с места и разбега (на результат).	1
16.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
17.	Прыжки в высоту с разбега (на результат).	1
18.	Совершенствование техники метания снаряда. Метание снаряда (на результат).	1
19.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.	1
20.	Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий.	1
21.	Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.	1
22.	Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.	1
23.	Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1
<b>Футбол – 3 ч.</b>		
24.	Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча.	1
25.	Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками.	1
26.	Освоение тактических действий. Индивидуальная, <b>групповая и командная тактика</b> . Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.	1

<b>Баскетбол – 13 ч.</b>		
27.	Упражнения для развития быстроты, <u>скоростно-силовых качеств</u> , специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них.	1
28.	Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	1
29.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
30.	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника.	1
31.	Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
32.	Нападение.	1
33.	Атака корзины.	1
34.	Защита.	1
35.	Игровые взаимодействия на одно и два кольца.	1
36.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
37.	Учебные игры на одно и два кольца.	1
38.	Учебные игры на одно и два кольца.	1
39.	Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.	1
<b>Волейбол – 16 ч.</b>		
40.	Способы подачи мяча.	1
41.	Подача мяча.	1
42.	Прием мяча.	1
43.	Прием мяча после подачи.	1
44.	Прием и передача мяча.	1
45.	Игра в парах.	1
46.	Тактика игры	1
47.	Нападающий удар.	1
48.	Техника защитных действий	1
49.	Усовершенствование техники защитных действий	1
50.	Игровая подготовка.	1



51.	Игровые взаимодействия	1
52.	Учебные игры	1
53.	Усовершенствование техники защитных действий	1
54.	Эстафеты с передачами мяча.	1
55.	Командные игры в волейбол.	1
<b>Единоборство – 2 ч.</b>		
56.	Стойки и захваты. Передвижения в стойке.	1
57.	Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения техническим приёмам.	1
<b>Гандбол – 6 ч.</b>		
58.	Правила безопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом): правила поведения учащихся во время занятий; при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму	1
59.	Правила игры в гандбол. Практика судейства и правила судейства игры в гандбол. Судейство спортивных соревнований.	1
60.	Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести; для качества броска; гибкости; ловкости; выносливости	1
61.	Совершенствование тактики игры в гандбол: - тактика нападения; - тактика защиты; - тактика вратаря	1
62.	Игра на стандартной площадке полными составами.	1
63.	Спортивные игры и эстафеты соревновательного характера с элементами гандбола и иными видами спорта	1
<b>Гимнастика – 10 ч.</b>		
64.	Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
65.	Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.	1
66.	Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня.	1
67.	Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	1

68.	Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.	1
69.	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.	1
70.	Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.	1
71.	Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1
72.	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1
73.	Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	1
<b>Самбо «Самозащита» – 6 ч.</b>		
74.	Самбо во время Великой Отечественной Войны. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо.	1
75.	Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии	1
76.	Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.	1
77.	Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.	1
78.	Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	1
79.	Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	1
<b>Лыжная подготовка – 15 ч.</b>		
80.	Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).	1

81.	Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности).Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями.	1
82.	Скользкий шаг.	1
83.	Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным).	1
84.	Передвижение на лыжах классическим ходом: (одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным).	1
85.	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход.	1
86.	Передвижение на лыжах коньковым ходом: коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов).	1
87.	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход.	1
88.	Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.	1
89.	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	1
90.	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1
91.	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	1
92.	Повороты на месте и в движении.	1
93.	Спуски, подъемы, торможения.	1
94.	Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания	1
<b>Плавание – 3 ч.</b>		
95.	Общая физическая подготовка, включающая имитационные упражнения с элементами водного поло, спортивных и подвижных игр. Техника стартов и поворотов. Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Техника плавания - баттерфляй.	1
96.	Синхронные движения руками и ногами, волнообразные движения всего тела. Прикладные способы плавания и транспортировки утопающего.	1
97.	Место плавания в системе физического воспитания. Понятие об основах современной техники спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники спортивных способов плавания. Биомеханика плавания.	1
<b>Туризм – 3ч.</b>		
98.	Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием	1

	разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.	
99.	Туристический маршрут.	1
100.	Формирование знаний и умений.	1
<b>Национальные, региональные, этнокультурные особенности (игра «Лепта») – 5 ч.</b>		
101.	Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие ловкости.	1
102.	Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию.	1
103.	Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением.	1
104.	Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Поэлементный анализ действий и оценка техники бросков на занятиях.	1
105.	Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.	1
<b>7 класс</b>		
<b>Знания о физической культуре – 4 ч.</b>		
1.	Инструктаж по охране труда, технике безопасности, травматологии на уроках и оказание первой доврачебной помощи. Утренняя зарядка и физкультпауза, занятия оздоровительной ходьбой и бегом, простейшие способы и приемы самомассажа и релаксации.	1
2.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение.	1
3.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
4.	Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции	1

	осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).	
<b>Легкая атлетика – 19 ч.</b>		
5.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
6.	Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60 м) с учётом времени. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	1
7.	Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (100 м) с учётом времени. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.	1
8.	Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.	1
9.	Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование).	1
10.	Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).	1
11.	Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты.	1
12.	Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.	1
13.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1
14.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
15.	Прыжки в длину с места и разбега (на результат).	1
16.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
17.	Прыжки в высоту с разбега (на результат).	1
18.	Совершенствование техники метания снаряда. Метание снаряда (на результат).	1
19.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.	1
20.	Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий.	1
21.	Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.	1

22.	Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.	1
23.	Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1
<b>Футбол – 3 ч.</b>		
24.	Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча.	1
25.	Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками.	1
26.	Освоение тактических действий. Индивидуальная, <b>групповая и командная тактика</b> . Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.	1
<b>Баскетбол – 13 ч.</b>		
27.	Упражнения для развития быстроты, <u>скоростно-силовых качеств</u> , специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них.	1
28.	Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	1
29.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
30.	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника.	1
31.	Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
32.	Нападение.	1
33.	Атака корзины.	1
34.	Защита.	1
35.	Игровые взаимодействия на одно и два кольца.	1
36.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
37.	Учебные игры на одно и два кольца.	1
38.	Учебные игры на одно и два кольца.	1

39.	Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.	1
<b>Волейбол – 16 ч.</b>		
40.	Способы подачи мяча.	1
41.	Подача мяча.	1
42.	Прием мяча.	1
43.	Прием мяча после подачи.	1
44.	Прием и передача мяча.	1
45.	Игра в парах.	1
46.	Тактика игры	1
47.	Нападающий удар.	1
48.	Техника защитных действий	1
49.	Усовершенствование техники защитных действий	1
50.	Игровая подготовка.	1
51.	Игровые взаимодействия	1
52.	Учебные игры	1
53.	Усовершенствование техники защитных действий	1
54.	Эстафеты с передачами мяча.	1
55.	Командные игры в волейбол.	1
<b>Единоборство – 2 ч.</b>		
56.	Стойки и захваты. Передвижения в стойке.	1
57.	Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения техническим приемам.	1
<b>Гандбол – 6 ч.</b>		
58.	Правила безопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом): правила поведения учащихся во время занятий; при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму	1
59.	Правила игры в гандбол. Практика судейства и правила судейства игры в гандбол. Судейство спортивных соревнований.	1
60.	Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести; для качества броска; гибкости; ловкости; выносливости	1
61.	Совершенствование тактики игры в гандбол: - тактика нападения; - тактика защиты; - тактика вратаря	1
62.	Игра на стандартной площадке полными составами.	1



63.	Спортивные игры и эстафеты соревновательного характера с элементами гандбола и иными видами спорта	1
<b>Гимнастика – 10 ч.</b>		
64.	Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
65.	Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.	1
66.	Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня.	1
67.	Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	1
68.	Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.	1
69.	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.	1
70.	Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.	1
71.	Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1
72.	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1
73.	Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	1
<b>Самбо «Самозащита» – 6 ч.</b>		
74.	Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.	1
75.	Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии	1
76.		1



	Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.	
77.	Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.	1
78.	Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	1
79.	Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	1
<b>Лыжная подготовка – 15 ч.</b>		
80.	Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).	1
81.	Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями.	1
82.	Скользкий шаг.	1
83.	Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным).	1
84.	Передвижение на лыжах классическим ходом: (одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным).	1
85.	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход.	1
86.	Передвижение на лыжах коньковым ходом: коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов).	1
87.	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход.	1
88.	Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.	1
89.	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	1
90.	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1
91.	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	1
92.	Повороты на месте и в движении.	1

93.	Спуски, подъемы, торможения.	1
94.	Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания	1
<b>Плавание – 3 ч.</b>		
95.	Общая физическая подготовка, включающая имитационные упражнения с элементами водного поло, спортивных и подвижных игр. Техника стартов и поворотов. Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Техника плавания - баттерфляй.	1
96.	Синхронные движения руками и ногами, волнообразные движения всего тела. Прикладные способы плавания и транспортировки утопающего.	1
97.	Место плавания в системе физического воспитания. Понятие об основах современной техники спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники спортивных способов плавания. Биомеханика плавания.	1
<b>Туризм – 3ч.</b>		
98.	Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.	1
99.	Туристический маршрут.	1
100.	Формирование знаний и умений.	1
<b>Национальные, региональные, этнокультурные особенности (игра «Лепта») – 5 ч.</b>		
101.	Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие ловкости.	1
102.	Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию.	1
103.	Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением.	1
104.	Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Поэлементный анализ действий и оценка техники бросков на занятиях.	1
105.	Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.	1
<b>8 класс</b>		

<b>Знания о физической культуре – 4 ч.</b>		
1.	Инструктаж по охране труда, технике безопасности, травматологии на уроках и оказание первой доврачебной помощи. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1
3.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
4.	Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).	1
<b>Легкая атлетика – 19 ч.</b>		
5.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
6.	Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60 м) с учётом времени. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	1
7.	Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (100 м) с учётом времени. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.	1
8.	Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.	1
9.	Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование).	1
10.	Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).	1
11.	Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты.	1

12.	Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.	1
13.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1
14.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
15.	Прыжки в длину с места и разбега (на результат).	1
16.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
17.	Прыжки в высоту с разбега (на результат).	1
18.	Совершенствование техники метания снаряда. Метание снаряда (на результат).	1
19.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.	1
20.	Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий.	1
21.	Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.	1
22.	Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.	1
23.	Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1
<b>Футбол – 3 ч.</b>		
24.	Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча.	1
25.	Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками.	1
26.	Освоение тактических действий. Индивидуальная, <b>групповая и командная тактика</b> . Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.	1
<b>Баскетбол – 13 ч.</b>		
27.	Упражнения для развития быстроты, <u>скоростно-силовых качеств</u> , специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них.	1
28.	Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	1
29.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных	1

	условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
30.	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника.	1
31.	Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
32.	Нападение.	1
33.	Атака корзины.	1
34.	Защита.	1
35.	Игровые взаимодействия на одно и два кольца.	1
36.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
37.	Учебные игры на одно и два кольца.	1
38.	Учебные игры на одно и два кольца.	1
39.	Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.	1
<b>Волейбол – 16 ч.</b>		
40.	Способы подачи мяча.	1
41.	Подача мяча.	1
42.	Прием мяча.	1
43.	Прием мяча после подачи.	1
44.	Прием и передача мяча.	1
45.	Игра в парах.	1
46.	Тактика игры	1
47.	Нападающий удар.	1
48.	Техника защитных действий	1
49.	Усовершенствование техники защитных действий	1
50.	Игровая подготовка.	1
51.	Игровые взаимодействия	1
52.	Учебные игры	1
53.	Усовершенствование техники защитных действий	1
54.	Эстафеты с передачами мяча.	1
55.	Командные игры в волейбол.	1
<b>Единоборство – 2 ч.</b>		

56.	Стойки и захваты. Передвижения в стойке.	1
57.	Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения техническим приёмам.	1
<b>Гандбол – 6 ч.</b>		
58.	Правила безопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом): правила поведения учащихся во время занятий; при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму	1
59.	Правила игры в гандбол. Практика судейства и правила судейства игры в гандбол. Судейство спортивных соревнований.	1
60.	Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести; для качества броска; гибкости; ловкости; выносливости	1
61.	Совершенствование тактики игры в гандбол: - тактика нападения; - тактика защиты; - тактика вратаря	1
62.	Игра на стандартной площадке полными составами.	1
63.	Спортивные игры и эстафеты соревновательного характера с элементами гандбола и иными видами спорта	1
<b>Гимнастика – 10 ч.</b>		
64.	Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
65.	Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.	1
66.	Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня.	1
67.	Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	1
68.	Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.	1
69.	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.	1
70.	Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.	1
71.	Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1
72.	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1

73.	Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	1
<b>Самбо «Самозащита» – 6 ч.</b>		
74.	Самбо и ее лучшие представители.	1
75.	Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии	1
76.	Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.	1
77.	Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.	1
78.	Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	1
79.	Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	1
<b>Лыжная подготовка – 15 ч.</b>		
80.	Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).	1
81.	Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями.	1
82.	Скользкий шаг.	1
83.	Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным).	1
84.	Передвижение на лыжах классическим ходом: (одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным).	1
85.	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход.	1



86.	Передвижение на лыжах коньковым ходом: коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов).	1
87.	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход.	1
88.	Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.	1
89.	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	1
90.	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1
91.	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	1
92.	Повороты на месте и в движении.	1
93.	Спуски, подъемы, торможения.	1
94.	Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания	1
<b>Плавание – 3 ч.</b>		
95.	Общая физическая подготовка, включающая имитационные упражнения с элементами водного поло, спортивных и подвижных игр. Техника стартов и поворотов. Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Техника плавания - баттерфляй.	1
96.	Синхронные движения руками и ногами, волнообразные движения всего тела. Прикладные способы плавания и транспортировки утопающего.	1
97.	Место плавания в системе физического воспитания. Понятие об основах современной техники спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники спортивных способов плавания. Биомеханика плавания.	1
<b>Туризм – 3ч.</b>		
98.	Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.	1
99.	Туристический маршрут.	1
100.	Формирование знаний и умений.	1
<b>Национальные, региональные, этнокультурные особенности (игра «Лепта») – 5 ч.</b>		
101.	Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие ловкости.	1



102.	Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию.	1
103.	Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением.	1
104.	Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Поэлементный анализ действий и оценка техники бросков на занятиях.	1
105.	Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.	1
<b>9 класс</b>		
<b>Знания о физической культуре – 2 ч.</b>		
1.	Инструктаж по охране труда, технике безопасности, травматологии на уроках и оказание первой доврачебной помощи.	1
2.	Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).	1
<b>Легкая атлетика – 19 ч.</b>		
3.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
4.	Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60 м) с учётом времени. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	1
5.	Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (100 м) с учётом времени. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.	1
6.	Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.	1
7.	Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование).	1
8.	Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).	1
9.	Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты.	1

10.	Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.	1
11.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1
12.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
13.	Прыжки в длину с места и разбега (на результат).	1
14.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
15.	Прыжки в высоту с разбега (на результат).	1
16.	Совершенствование техники метания снаряда. Метание снаряда (на результат).	1
17.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.	1
18.	Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий.	1
19.	Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.	1
20.	Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.	1
21.	Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1
<b>Футбол – 3 ч.</b>		
22.	Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча.	1
23.	Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками.	1
24.	Освоение тактических действий. Индивидуальная, <b>групповая и командная тактика</b> . Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.	1
<b>Баскетбол – 13 ч.</b>		
25.	Упражнения для развития быстроты, <u>скоростно-силовых качеств</u> , специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них.	1
26.	Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	1
27.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных	1

	условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
28.	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника.	1
29.	Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
30.	Нападение.	1
31.	Атака корзины.	1
32.	Защита.	1
33.	Игровые взаимодействия на одно и два кольца.	1
34.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
35.	Учебные игры на одно и два кольца.	1
36.	Учебные игры на одно и два кольца.	1
37.	Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.	1
<b>Волейбол – 16 ч.</b>		
38.	Способы подачи мяча.	1
39.	Подача мяча.	1
40.	Прием мяча.	1
41.	Прием мяча после подачи.	1
42.	Прием и передача мяча.	1
43.	Игра в парах.	1
44.	Тактика игры	1
45.	Нападающий удар.	1
46.	Техника защитных действий	1
47.	Усовершенствование техники защитных действий	1
48.	Игровая подготовка.	1
49.	Игровые взаимодействия	1
50.	Учебные игры	1
51.	Усовершенствование техники защитных действий	1
52.	Эстафеты с передачами мяча.	1
53.	Командные игры в волейбол.	1
<b>Единоборство – 2 ч.</b>		

54.	Стойки и захваты. Передвижения в стойке.	1
55.	Взаимодействие со сверстниками в процессе обучения техническим приёмам.	1
<b>Гандбол – 6 ч.</b>		
56.	Правила безопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом): правила поведения учащихся во время занятий; при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму	1
57.	Правила игры в гандбол. Практика судейства и правила судейства игры в гандбол. Судейство спортивных соревнований.	1
58.	Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести; для качества броска; гибкости; ловкости; выносливости	1
59.	Совершенствование тактики игры в гандбол: - тактика нападения; - тактика защиты; - тактика вратаря	1
60.	Игра на стандартной площадке полными составами.	1
61.	Спортивные игры и эстафеты соревновательного характера с элементами гандбола и иными видами спорта	1
<b>Гимнастика – 10 ч.</b>		
62.	Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
63.	Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.	1
64.	Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня.	1
65.	Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	1
66.	Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.	1
67.	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.	1
68.	Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.	1
69.	Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1
70.	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1

71.	Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	1
<b>Самбо «Самозащита» – 5 ч.</b>		
72.	Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии	1
73.	Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.	1
74.	Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.	1
75.	Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	1
76.	Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	1
<b>Лыжная подготовка – 15 ч.</b>		
77.	Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).	1
78.	Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями.	1
79.	Скользкий шаг.	1
80.	Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – душажным и четырёхшажным).	1
81.	Передвижение на лыжах классическим ходом: (одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным).	1
82.	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход.	1
83.	Передвижение на лыжах коньковым ходом: коньковый ход без	1

	отталкивания руками (с махами и без махов).	
84.	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход.	1
85.	Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.	1
86.	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	1
87.	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1
88.	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	1
89.	Повороты на месте и в движении.	1
90.	Спуски, подъемы, торможения.	1
91.	Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания	1
<b>Плавание – 3 ч.</b>		
92.	Общая физическая подготовка, включающая имитационные упражнения с элементами водного поло, спортивных и подвижных игр. Техника стартов и поворотов. Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Техника плавания - баттерфляй.	1
93.	Синхронные движения руками и ногами, волнообразные движения всего тела. Прикладные способы плавания и транспортировки утопающего.	1
94.	Место плавания в системе физического воспитания. Понятие об основах современной техники спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники спортивных способов плавания. Биомеханика плавания.	1
<b>Туризм – 3ч.</b>		
95.	Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.	1
96.	Туристический маршрут.	1
97.	Формирование знаний и умений.	1
<b>Национальные, региональные, этнокультурные особенности (игра «Ляпта») – 5 ч.</b>		
98.	Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие ловкости.	1

99.	Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию.	1
100.	Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением.	1
101.	Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Поэлементный анализ действий и оценка техники бросков на занятиях.	1
102.	Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.	1