

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Симбирская средняя общеобразовательная школа»**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0063326676146a201f05c3a878204392117d  
Подписан: Костенко Александр Геннадьевич  
Действителен: с 24.05.2021 по 24.08.2022

Приложение к ООП ООО  
приказ №52 от «31» августа 2021 г

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

Составитель программы:  
Костенко В.Н.,  
учитель физической культуры

с. Симбирка  
2021

## Содержание:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета .....	3
2. Содержание учебного предмета .....	5
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы .....	14

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

### **Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; 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 целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; 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 в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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 в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **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, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; смысловое чтение;

8) 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;

9) 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, монологической контекстной речью;

10) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

11) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### **Предметные результаты:**

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

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 5 класс – 68 часов

#### *Раздел 1. Знание о физической культуре – 1 час*

Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

#### *Раздел 2. Организация здорового образа жизни – 1 час*

Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья.

#### *Раздел 3. Планирование занятий физической культурой – 1 час*

Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка.

Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий.

#### *Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа*

Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.

#### *Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность – 63 часа Гимнастика с основами акробатики – 15 часов*

Организуемые команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекал назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площадке опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в вися). Сдача норм ГТО.

#### *Лёгкая атлетика – 15 часов*

Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10– 60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность). Сдача норм ГТО.

#### *Лыжные гонки – 12 часов*

Попеременный душажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полу ёлочка». Сдача норм ГТО.

#### *Спортивные игры – 21 часов*

Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.

Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Передачи мяча в парах и тройках. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощённым правилам.

Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол. Игра по упрощённым правилам.

Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол.

Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.

## **6 класс – 68 часов**

### *Раздел 1. Знание о физической культуре – 2 часа*

Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали.

Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

### *Раздел 2. Организация здорового образа жизни – 1 час*

Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни.

Распорядок дня.

### *Раздел 3. Планирование занятий физической культурой – 2 часа*

Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения.

Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения.

Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений.

### *Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа*

Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости.

Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости.

### *Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность – 61 час Гимнастика с основами акробатики – 13 часов*

Организуемые команды и приёмы (повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полу шпагат — девушки, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну). Сдача норм ГТО.

#### *Лёгкая атлетика – 13 часов*

Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на выносливость на дистанцию до 1 км, эстафеты). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание»).

Метание малого мяча на дальность с разбега. Сдача норм ГТО.

#### *Лыжные гонки – 12 часов*

Одновременный одношажный ход, попеременный двушажный ход. Преодоление подъёмов способом «полу ёлочка», «лесенка», «ёлочка». Сдача норм ГТО.

#### *Спортивные игры – 23 часов*

Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.

Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Передачи мяча в парах и тройках. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощённым правилам.

Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол. Игра по упрощённым правилам.

Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней

частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол.

Учебно-тренировочная игра мини-футбол.

### **7 класс – 68 часов**

*Раздел 1. Знание о физической культуре – 1 час*

Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г.

Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

*Раздел 2. Организация здорового образа жизни – 2 часа*

Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека. Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки.

*Раздел 3. Планирование занятий физической культурой – 2 часа*

Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса.

Противопоказания для занятий физическими упражнениями.

Состав тренировочного занятия. Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви.

*Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа*

Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки.

*Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность – 61 час Гимнастика с основами акробатики – 13 часов*

Организуемые команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекал назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине — юноши, лазание по канату в два и три приёма). Сдача норм ГТО.

*Лёгкая атлетика – 13 часов*

Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60 м, бег на дистанцию 1 км).

Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многогогоги). Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метаниях. Сдача норм ГТО.

*Лыжные гонки – 12 часов*

Одновременный бесшажный ход, попеременный двушажный ход. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Передвижение по пересечённой местности. Сдача норм ГТО.

*Спортивные игры – 23 часов*

Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол.

### **8 класс – 68 часов**

*Раздел 1. Знание о физической культуре – 1 час* Физическое воспитание и его задачи

Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой, бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт,

плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

### *Раздел 2. Организация здорового образа жизни – 2 часа*

Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника. Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики

Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе. Правильный режим питания школьника.

Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна

Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание.

Интенсивные и традиционные методы закаливания.

### *Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма – 2 часа*

Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений.

### *Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа*

Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями.

Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации.

Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция телосложения.

Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Психорегуляция.

### *Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность – 61 час Гимнастика с основами акробатики – 13 часов*

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки). Сдача норм ГТО.

#### *Лёгкая атлетика – 13 часов*

Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени). Сдача норм ГТО.

#### *Лыжные гонки – 12 часов*

Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двушажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). Сдача норм ГТО. *Спортивные игры – 23 часов*

Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.

Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с

места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Передачи мяча в парах и тройках. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам.

Футбол. Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом.

Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча.

Учебно-тренировочная игра мини-футбол.

### **9класс – 68 часов**

#### *Раздел 1. Знание о физической культуре – 1 час*

Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе

Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

#### *Раздел 2. Организация здорового образа жизни – 3 часа*

Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории.

Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур.

Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа.

Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий

Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки

Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой.

Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга. Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования привычке курить у подростков.

#### *Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма – 3 часа*

Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы

Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств.

Взаимозависимость развития двигательных качеств человека

Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений

Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений

#### *Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа*

Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы. Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы. Комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты. Упражнения со скакалкой и с мячом для тренировки быстроты. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки выносливости. Комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости. Упражнения для тренировки координации движений. Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание.

Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок.

Поход как форма активного отдыха. Подготовка к походу. Правила укладывания рюкзака.

Правила поведения во время пешего туристического похода.

*Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность – 58 часов Гимнастика с основами акробатики – 12 часов*

Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор, упоры, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях, переходы из одного положения в другое — переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках; из седа ноги врозь, кувырок вперёд ноги врозь), на разновысоких брусьях (наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис, висы, упоры, размахивание изгибами в висе на верхней жерди, соскоки вправо из упора на нижнюю жердь махом назад), соскальзывания. Сдача норм ГТО.

*Лёгкая атлетика – 12 часов*

Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта, бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км). Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»). Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега. Сдача норм ГТО.

*Лыжные гонки – 11 часов*

Передвижение по пересечённой местности различными ходами, переходы с хода на ход, подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна). Повороты на параллельных лыжах, поворот упором. Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением. Сдача норм ГТО.

*Спортивные игры – 19 часов*

Баскетбол. Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу; бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места; бросок в движении; приём мяча двумя руками (повторение материала 7 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске.

Футбол. Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка

Волейбол. Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки, техника игры в волейбол — нижняя прямая и верхняя прямая подачи, способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад, нападающий удар, блокирование мяча (повторение материала предыдущих лет обучения).

*Физическая подготовка с прикладной направленностью – 4 часа*

Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью.

Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах.

Спрыгивание на точность с сохранением равновесия.

Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы.

*Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)*

Умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; Основы технических действий, приемов и физических упражнений из базовых видов спорта, умения использовать их в разнообразных формах игровой и

соревновательной деятельности;

Упражнения, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей, основных систем организма; Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5-6 классов должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 3 ступени (11-12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бр он за	се ре бр о	зо ло то	бр он за	се ре бр о	зо ло то
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,2	8,05	6,5	8,55	8,29	7,14
	или на 2 км (мин., сек.)	11,1	10,2	9,2	13,0	12,1	10,4
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км	14,1	13,5	12,3	15,0	14,4	13,3
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	18,3	17,3	16,0	21,0	20,0	17,4
10.	Плавание на 50 м	1,3	1,2	1,0	1,35	1,25	1,05
11.	Стрельба из пневматической винтовки с	10	15	20	10	15	20
	открытым прицелом с опорой локтей о стол или с упора для винтовки (очки)	13	20	25	13	20	25
	из пневматической винтовки с оптическим прицелом или из						

12.	электронного оружия (очки) Туристический поход с проверкой 5 км туристических навыков(протяженность не менее)						
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		8	7	7	8	8	8

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5-б классов должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 3 ступени (11-12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бр он за	се ре бр о	зо ло то	бр он за	се ре бр о	зо ло то
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,0	9,4	8,1	12.1	11.4	10.00
	или на 3 км (мин., сек.)	15,2	14,5	13,0	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Челночный бег 3*10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18,50	17,40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	30	29,15	27,00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10.	Плавание на 50 м	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03

11	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом.	15	20	25	15	20	25
12	Туристический поход с проверкой на дистанцию 10 км туристических навыков						
13	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	7	8	9	7	8	9
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	7	8	9	7	8	9

Специальные виды физкультурной деятельности для учащихся с ОВЗ.

Для слепых и слабовидящих: Приемы осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; Представление о современных бытовых теплотехнических средствах, приборах и их применение в повседневной жизни. Для учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:

Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательной деятельности, Рече двигательных и сенсорных нарушений у учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и 18 физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование и в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; Умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение  
каждой темы  
5 класс**

№ п/п	Тема	Кол- во часов
	<b><i>Знания о физической культуре (1ч)</i></b>	
1.	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности.	1
	<b><i>Организация здорового образа жизни (1ч)</i></b>	
2.	Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья.	1
	<b><i>Планирование занятий физической культурой (1ч)</i></b>	
3.	Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка. Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий.	1
	<b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)</i></b>	
4.	Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	1
5.	Цель выполнения физкультурминуток. Комплексы упражнений для физкультурминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.	1
	<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность (63ч)</i></b>	
	<b><i>Гимнастика с основами акробатики (15ч)</i></b>	
6.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги) Обучение лазанию по канату в два приема.	1
7.	Организующие команды и приёмы. (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, в четыре) Хождение по бревну, стойки и упоры на бревне. Лазанию по канату в два приема - Учет.	1
8.	Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, перестроение из одной шеренги в две и в три). Кувырки и перекаты в группировке, стойка на лопатках, мостик. Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, перестроение из одной шеренги в две и в три). Кувырки и перекаты в группировке, стойка на лопатках, мостик.	1
9.	Организующие команды и приёмы (строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, перестроение из одной шеренги в две и в три). Кувырки и перекаты в группировке, стойка на лопатках, мостик.	1
10.	Организующие команды и приёмы. (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, размыкания и смыкания) Подтягивание в висе хватом сверху (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки).	1
11.	Организующие команды и приёмы. (Перестроение в движении изодной колонны в две, в три, в четыре) Упражнения для развития мышц шеи и плечевого пояса. Прыжки через скакалку.	1
12.	Организующие команды и приёмы. (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, в четыре) Упражнения для развития брюшного пресса и спины. Акробатические соединения – учет	1
13.	Организующие команды и приёмы. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами)	1

14.	Организирующие команды и приёмы. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами)	1
15.	Организирующие команды и приёмы. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног)	1
16.	Организирующие команды и приёмы. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног). Опорный прыжок.	1
17.	Организирующие команды и приёмы. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры)	1
18.	Организирующие команды и приёмы. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (сгибание и разгибание рук в висе)	1
19.	Организирующие команды и приёмы. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах – учет	1
20.	Организирующие команды и приёмы. Эстафеты с элементами акробатики. Наклон вперед с прямыми ногами. Сдача норм ГТО.	1
<b>Лёгкая атлетика (15ч)</b>		
21.	ТБ на уроках легкой атлетики. Старт с опорой на одну руку. Бег 3 мин.	1
22.	Обучение технике низкого старта и стартовый разгон.	1
23.	Бег 30 метров с высокого старта. Бег 5 мин.	1
24.	Прыжок в длину с места. Бег 5 мин.	1
25.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 6 мин.	1
26.	Бег 60 метров; челночный бег 3x10 метров. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов.	1
27.	Комбинированный. Метание малого мяча в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 7 мин.	1
28.	Урок-зачет. Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО.	1
29.	Урок-зачет. Метание мяча 150 гр. Сдача норм ГТО.	1
30.	Медленный бег 10 минут. Линейные эстафеты до 40 метров.	1
31.	Челночный бег 3x10м. Сдача норм ГТО.	1
32.	Бег 30 метров с высокого старта – учет	1
33.	Бег 60м с высокого старта – учет. Сдача норм ГТО.	1
34.	Метание малого мяча на дальность – учет.	1
35.	Кросс 1500м. – учет. Сдача норм ГТО.	1
<b>Лыжные гонки (12ч)</b>		
36.	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	1
37.	Попеременный двушажный ход до 1км.	1
38.	Одновременный двушажный ход. Обучение длительному скольжению на одной лыже в скользящем шаге.	1
39.	Одновременный бесшажный ход. Ознакомление со спуском в высокой стойке и подъёмом способом «полу ёлочка».	1
40.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке и подъём способом «полу ёлочка».	1
41.	Ходьба на лыжах до 3 км с применением изученных лыжных ходов.	1
42.	Ходьба на лыжах до 3 км с применением изученных лыжных ходов, спуски и подъемы.	1
43.	Эстафета по кругу с этапом до 200м.	1
44.	Встречная эстафета с передачей палок.	1
45.	Повороты «переступанием». Ходьба на лыжах до 3 км с применением изученных лыжных ходов	1

46.	Урок-зачет. Лыжная подготовка. Бег на лыжах 1км. Сдача норм ГТО.	1
47.	Игры-эстафеты. Свободное катание.	1
	<b>Спортивные игры (21ч)</b>	
48.	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка баскетболиста. Передвижение по площадке. Ведение мяча.	1
49.	Баскетбол. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу.	1
50.	Баскетбол. Передвижение по площадке. Передача мяча в парах и тройках. Броски по кольцу одной рукой с места, в движении.	1
51.	Баскетбол. Передвижение по площадке. Ведение мяча правой и левой рукой.	1
52.	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места, в движении.	1
53.	Баскетбол. Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5.	1
54.	Баскетбол. Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5.	1
55.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
56.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.	1
57.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
58.	Волейбол. Прием мяча после подачи. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача мяча.	1
59.	Волейбол. Прием мяча после подачи. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача мяча.	1
60.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
61.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
62.	Футбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Правила игры. Перемещения, остановки, повороты, ускорения.	1
63.	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, передачи мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
64.	Футбол. Ведение мяча по прямой и изменением направления движения. Удары поворотам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1
65.	Футбол. Комбинации из основных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой.	1
66.	Футбол. Комбинации из основных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой.	1
67.	Футбол. Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1
68.	Футбол. Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1

6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	<b>Знания о физической культуре (2ч)</b>	
1.	Современные Олимпийские игры. Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в.	1
2.	Зарождение олимпийского движения в России. Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Основание Российского олимпийского комитета.	1
	<b>Организация здорового образа жизни (1ч)</b>	
3.	Правильный режим дня. Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня.	1

	<b>Планирование занятий физической культурой (2ч)</b>	
4.	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения	1
5.	Оценка собственной физической подготовленности. Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости.	1
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)</b>	
6.	Развитие двигательных качеств. Способы и средства развития мышечной силы. Способы и средства развития быстроты.	1
7.	Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости.	1
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (61ч)</b>	
	<b>Гимнастика с основами акробатики (13ч)</b>	
8.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги) Обучение лазанию по канату в два приема.	1
9.	Организующие команды и приёмы (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, в четыре) Хождение по бревну, стойки и упоры на бревне. Лазанию по канату в два приема - Учет.	1
10.	Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, перестроение из одной шеренги в две и в три). Кувырки и перекаты в группировке, стойка на лопатках, мостик.	1
11.	Организующие команды и приёмы (строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Кувырки и перекаты в группировке, стойка на лопатках, мостик.	1
12.	Организующие команды и приёмы (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, размыкания и смыкания) Подтягивание в висе хватом сверху (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки).	1
13.	Организующие команды и приёмы (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, в четыре) Упражнения для развития мышц шеи и плечевого пояса. Прыжки через скакалку.	1
14.	Организующие команды и приёмы (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, в четыре) Упражнения для развития брюшного пресса и спины. Акробатические соединения – учет	1
15.	Организующие команды и приёмы Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами)	1
16.	Организующие команды и приёмы Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног)	1
17.	Организующие команды и приёмы Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры)	1
18.	Организующие команды и приёмы Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (сгибание и разгибание рук в висе). Опорный прыжок.	1
19.	Организующие команды и приёмы Упражнения и комбинации на спортивных снарядах – учет	1
20.	Организующие команды и приёмы Эстафеты с элементами акробатики. Наклон вперед с прямыми ногами. Сдача норм ГТО.	1
	<b>Лёгкая атлетика (13ч)</b>	
21.	ТБ на уроках легкой атлетики. Старт с опорой на одну руку. Обучение техник низкого старта и стартовый разгон. Бег 3 мин.	1
22.	Бег 30 метров с высокого старта. Бег 5 мин.	1
23.	Прыжок в длину с места. Бег 5 мин.	1

24.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 6 мин.	1
25.	Бег 60 метров; челночный бег 3x10 метров. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов.	1
26.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 7 мин.	1
27.	Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО.	1
28.	Метание мяча 150 гр. Сдача норм ГТО.	1
29.	Медленный бег 10 минут. Линейные эстафеты до 40 метров.	1
30.	Челночный бег 3x10м. Сдача норм ГТО.	1
31.	Бег 30, 60м с высокого старта – учет. Сдача норм ГТО.	1
32.	Метание малого мяча на дальность – учет.	1
33.	Кросс 1500м. – учет. Сдача норм ГТО.	1
	<b>Лыжные гонки (12ч)</b>	
34.	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	1
35.	Попеременный двушажный ход до 1км.	1
36.	Одновременный двушажный ход. Обучение длительному скольжению на одной лыже в скользящем шаге.	1
37.	Одновременный бесшажный ход. Ознакомление со спуском в высокой стойке и подъемом способом «полу ёлочка».	1
38.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке и подъем способом «полу ёлочка».	1
39.	Ходьба на лыжах до 3 км с применением изученных лыжных ходов.	1
40.	Ходьба на лыжах до 3 км с применением изученных лыжных ходов, спуски и подъемы.	1
41.	Эстафета по кругу с этапом до 200м.	1
42.	Встречная эстафета с передачей палок.	1
43.	Повороты «переступанием». Ходьба на лыжах до 3 км с применением изученных лыжных ходов	1
44.	Бег на лыжах 1км. Сдача норм ГТО.	1
45.	Игры-эстафеты. Свободное катание.	1
	<b>Спортивные игры (23ч)</b>	
46.	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка баскетболиста. Передвижение по площадке. Ведение мяча.	1
47.	Баскетбол. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу.	1
48.	Баскетбол. Передвижение по площадке. Передача мяча в парах и тройках. Броски по кольцу одной рукой с места, в движении.	1
49.	Баскетбол. Передвижение по площадке. Ведение мяча правой и левой рукой.	1
50.	Баскетбол. Передвижение по площадке. Ведение мяча правой и левой рукой. Штрафной бросок	1
51.	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места, в движении.	1
52.	Баскетбол. Учебная игра 3x3, 4x4, 5x5.	1
53.	Баскетбол. Учебная игра 3x3, 4x4, 5x5.	1
54.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
55.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.	1
56.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
	Прием мяча после подачи. Прием и передача мяча двумя руками сверху с	

57.	перекатом на спине, прием одной рукой с перекатом в сторону. Верхняя и нижняя прямая подача мяча.	1
58.	Волейбол. Прием мяча после подачи. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача мяча.	1
59.	Волейбол. Прием мяча после подачи. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача мяча.	1
60.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
61.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
62.	Футбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Правила игры. Перемещения, остановки, повороты, ускорения.	1
63.	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу, передачи мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
64.	Футбол. Ведение мяча по прямой и изменением направления движения. Удары поворотом указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1
65.	Футбол. Комбинации из основных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой.	1
66.	Футбол. Комбинации из основных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой.	1
67.	Футбол. Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1
68.	Футбол. Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	<b><i>Знания о физической культуре (1ч)</i></b>	
1.	Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы.	1
	<b><i>Организация здорового образа жизни (2ч)</i></b>	
2.	Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека	1
3.	Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки	1
	<b><i>Планирование занятий физической культурой (2ч)</i></b>	
4.	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями. Состав тренировочного занятия.	1
5.	Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви.	1
	<b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)</i></b>	
6.	Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг.	1
7.	Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки	1
	<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность (61ч)</i></b>	
	<b><i>Гимнастика с основами акробатики (13ч)</i></b>	
8.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги) Обучение лазанию по канату.	1
9.	Организующие команды приёмы (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, в четыре) Хожение по бревну, стойки, наклоны, передвижения приставными шагами и упоры на бревне. Лазанию по канату в два приема - Учет.	1
	Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, перестроение из одной шеренги в две и в три). Организующие команды и	

10.	приёмы (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, в четыре) Хожжение по бревну, передвижения прыжками, танцевальные шаги и спрыгивания с бревна.	1
11.	Организующие команды и приёмы (строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Кувырки и перекаты в группировке, стойка на лопатках, мостик.	1
12.	Организующие команды и приёмы (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, размыкания и смыкания) Подтягивание в висе хватом сверху (мальчики), подтягивание из виса лежа (девочки).	1
13.	Организующие команды и приёмы (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, в четыре) Упражнения для развития мышц шеи и плечевого пояса. Прыжки через скакалку.	1
14.	Организующие команды и приёмы (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, в четыре) Упражнения для развития брюшного пресса и спины. Акробатические соединения – учет	1
15.	Организующие команды и приёмы Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами)	1
16.	Организующие команды и приёмы Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки)	1
17.	Организующие команды и приёмы. Опорный прыжок.	1
18.	Организующие команды и приёмы. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (сгибание и разгибание рук в висе)	1
19.	Организующие команды и приёмы. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах – учет	1
20.	Организующие команды и приёмы. Эстафеты с элементами акробатики. Наклон вперед с прямыми ногами. Сдача норм ГТО.	1
<b>Лёгкая атлетика (13ч)</b>		
21.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Старт с опорой на одну руку. Кроссовый бег 3 мин.	1
22.	Обучение технике низкого старта и стартовый разгон. Кроссовый бег 5 мин.	1
23.	Прыжок в длину с места. Кроссовый бег 6 мин.	1
24.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовый бег 7 мин.	1
25.	Бег 30,60 метров; челночный бег 3x10 метров. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов.	1
26.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень, в вертикальную и движущуюся мишень. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовый бег 1000м.	1
27.	Бег с препятствиями на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО.	1
28.	Метание мяча 150 гр. Сдача норм ГТО.	1
29.	Медленный бег 10 минут. Эстафетный бег.	1
30.	Челночный бег 3x10м. Сдача норм ГТО.	1
31.	Бег 30 метров, 60 метров с высокого старта – учет. Сдача норм ГТО.	1
32.	Бег с препятствиями на короткие дистанции. Метание малого мяча на дальность –учет.	1
33.	Кросс 1500м. – учет. Сдача норм ГТО.	1
<b>Лыжные гонки (12ч)</b>		
34.	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	1
35.	Попеременный душажный ход.	1
36.	Одновременный душажный ход. Обучение длительному скользящему на одной лыже в скользящем шаге.	1

37.	Переход с хода на ход (переход без шага, переход через одиншаг, прямой переход) Спуск в высокой стойке и подъём способом «полу ёлочка».	1
38.	Переход с хода на ход (переход без шага, переход через одиншаг, прямой переход) Спуск в высокой стойке и подъём способом «полу ёлочка».	1
39.	Передвижение по пересеченной местности. Ходьба на лыжах до 3 км с применением изученных лыжных ходов.	1
40.	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах до 3 км с применением изученных лыжныхходов, спуски и подъемы.	1
41.	Эстафета по кругу с этапом до 200м.	1
42.	Встречная эстафета с передачей палок.	1
43.	Повороты «переступанием». Передвижение по пересеченной местности. Ходьба на лыжах до 3 км с применением изученных лыжных ходов.	1
44.	Бег на лыжах 2 км. Сдача норм ГТО.	1
45.	Игры-эстафеты. Свободное катание.	1
	<b>Спортивные игры (23ч)</b>	
46.	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка баскетболиста. Передвижение по площадке. Ведение мяча.	1
47.	Баскетбол. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной идвумя руками снизу.	1
48.	Баскетбол. Передвижение по площадке. Передача мяча в парах и тройках. Броски покольцу одной рукой с места, в движении.	1
49.	Баскетбол. Передвижение по площадке. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросокодной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке.	1
50.	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места, в движении. Выбивание мяча. Накрывание мяча при броске.	1
51.	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места, в движении. Выбивание мяча. Накрывание мяча при броске.	1
52.	Баскетбол. Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5.	1
53.	Баскетбол. Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5.	1
54.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Размеры волейбольной площадки и разметка. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
55.	Волейбол. Размеры волейбольной сетки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча надсобой.	1
56.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.	1
57.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
58.	Волейбол. Прием мяча после подачи. Прием и передача мяча двумя руками сверху с перекатом на спине, прием одной рукой с перекатом в сторону. Верхняя и нижняя прямая подача мяча.	1
59.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Прием мяча после подачи.	1
60.	Волейбол. Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар, блокирование мяча. Двухсторонняя игра.	1
61.	Волейбол. Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар, блокирование мяча. Двухсторонняя игра.	1
62.	Футбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Размеры футбольного поля и разметка. Правила игры. Перемещения, остановки, повороты, ускорения.	1

63.	Футбол. Техника игры: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы, остановка катящегося мяча, передачи мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Отбор мяча подкатом.	1
64.	Футбол. Техника игры: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы, остановка катящегося мяча, передачи мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Отбор мяча подкатом.	1
65.	Футбол. Техника игры: ведение мяча по прямой и изменением направления движения. Остановка мяча грудью. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары по мячу серединой лба.	1
66.	Футбол. Техника игры: ведение мяча по прямой и изменением направления движения. Остановка мяча грудью. Удары по воротам указанными способами. Удары по мячу серединой лба.	1
67.	Футбол. Комбинации из основных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой. Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1
68.	Футбол. Комбинации из основных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой. Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>	
1.	Физическая культура в современном обществе. Физическое воспитание и его задачи. Виды спорта зимних Олимпийских игр. Летние олимпийские виды спорта.	1
	<b>Организация здорового образа жизни (2ч)</b>	
2.	Режим дня школьника. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки.	1
3.	Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня. Закаливание организма.	1
	<b>Наблюдение и контроль за состоянием организма (2ч)</b>	
4.	Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика.	1
5.	Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений.	1
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)</b>	
6.	Физические упражнения для утренней гимнастики. Физические упражнения для физкультурминуток.	1
7.	Физические упражнения дыхательной гимнастики. Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Адаптивная и корригирующая физическая культура.	1
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (61ч)</b>	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики (13ч)</b>	1
8.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги) Обучение лазанию по канату.	1
9.	Организующие команды и приёмы (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, в четыре) Хождение по бревну, стойки, наклоны, передвижения приставными шагами и упоры на бревне. Лазанию по канату в два приема - Учет.	1
	Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги,	

10.	перестроение из одной шеренги в две и в три). Организующие команды и приёмы (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, в четыре) Хождение по бревну, передвижения прыжками, танцевальные шаги и спрыгивания с бревна.	1
11.	Организующие команды и приёмы (строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Кувырки и перекаты в группировке, стойка на лопатках, мостик.	1
12.	Организующие команды и приёмы (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, размыкания и смыкания) Подтягивание в висе хватом сверху (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки).	1
13.	Организующие команды и приёмы. (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, в четыре)	1
	Упражнения для развития мышц шеи и плечевого пояса. Прыжки через скакалку.	
14.	Организующие команды и приёмы. (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, в четыре) Упражнения для развития брюшного пресса и спины. Акробатические соединения – учет	1
15.	Организующие команды и приёмы. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами)	1
16.	Организующие команды и приёмы. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки)	1
17.	Организующие команды и приёмы. Опорный прыжок.	1
18.	Организующие команды и приёмы. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (сгибание и разгибание рук в висе)	1
19.	Организующие команды и приёмы. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах – учет	1
20.	Организующие команды и приёмы. Эстафеты с элементами акробатики. Наклон вперед с прямыми ногами. Сдача норм ГТО.	1
	<b>Лёгкая атлетика (13ч)</b>	
21.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Старт с опорой на одну руку. Кроссовый бег 3 мин.	1
22.	Обучение технике низкого старта и стартовый разгон. Кроссовый бег 5 мин.	1
23.	Прыжок в длину с места. Кроссовый бег 6 мин.	1
24.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовый бег 7 мин.	1
25.	Бег 30,60 метров; челночный бег 3x10 метров. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов.	1
26.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень, в вертикальную и движущуюся мишень. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовый бег 1000м.	1
27.	Бег с препятствиями на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО.	1
28.	Метание мяча 150 гр. Сдача норм ГТО.	1
29.	Медленный бег 10 минут. Эстафетный бег.	1
30.	Челночный бег 3x10м. Сдача норм ГТО.	1
31.	Бег 30 метров, 60 метров с высокого старта – учет. Сдача норм ГТО.	1
32.	Бег с препятствиями на короткие дистанции. Метание малого мяча на дальность – учет.	1
33.	Кросс 1500м. – учет. Сдача норм ГТО.	1
	<b>Лыжные гонки (12ч)</b>	
34.	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	1

35.	Попеременный двушажный ход.	1
36.	Одновременный двушажный ход. Обучение длительномускольжению на одной лыже в скользящем шаге.	1
37.	Переход с хода на ход (переход без шага, переход через одиншаг, прямой переход) Спуск в высокой стойке и подъём способом «полу ёлочка».	1
38.	Переход с хода на ход (переход без шага, переход через одиншаг, прямой переход) Спуск в высокой стойке и подъём способом «полу ёлочка».	1
39.	Передвижение по пересеченной местности. Ходьба на лыжах до3 км с применением изученных лыжных ходов.	1
40.	Ходьба на лыжах до 3 км с применением изученных лыжныхходов, спуски и подъемы.	1
41.	Эстафета по кругу с этапом до 200м.	1
42.	Встречная эстафета с передачей палок.	1
43.	Повороты «переступанием». Передвижение по пересеченнойместности. Ходьба на лыжах до 3 км с применением изученных лыжных ходов.	1
44.	Бег на лыжах 2 км. Сдача норм ГТО.	1
45.	Игры-эстафеты. Свободное катание.	1
	<b>Спортивные игры (23ч)</b>	
46.	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка баскетболиста. Передвижение по площадке. Ведение мяча.	1
47.	Баскетбол. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной идвумя руками снизу.	1
48.	Баскетбол. Передвижение по площадке. Передача мяча в парах и тройках. Броски покольцу одной рукой с места, в движении.	1
49.	Баскетбол. Передвижение по площадке. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросокодной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке.	1
50.	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места, в движении. Выбивание мяча.Накрывание мяча при броске.	1
51.	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места, в движении. Выбивание мяча.Накрывание мяча при броске.	1
52.	Баскетбол. Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5.	1
53.	Баскетбол. Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5.	1
54.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Размеры волейбольной площадки и разметка. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
55.	Волейбол. Размеры волейбольной сетки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча надсобой.	1
56.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.	1
57.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
58.	Волейбол. Прием мяча после подачи. Прием и передача мяча двумя руками сверху с перекатом на спине, прием одной рукой с перекатом в сторону. Верхняя и нижняя прямая подача мяча.	1
59.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Прием мяча после подачи.	1
60.	Волейбол. Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар, блокирование мяча. Двухсторонняя игра.	1
61.	Волейбол. Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар, блокирование мяча. Двухсторонняя игра.	1

62.	Футбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Размеры футбольного поля и разметка. Правила игры. Перемещения, остановки, повороты, ускорения.	1
63.	Футбол. Техника игры: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы, остановка катящегося мяча, передачи мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Отбор мяча подкатом.	1
64.	Футбол. Техника игры: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы, остановка катящегося мяча, передачи мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Отбор мяча подкатом.	1
65.	Футбол. Техника игры: ведение мяча по прямой и изменением направления движения. Остановка мяча грудью. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары по мячу серединой лба.	1
66.	Футбол. Техника игры: ведение мяча по прямой и изменением направления движения. Остановка мяча грудью. Удары по воротам указанными способами. Удары по мячу серединой лба.	1
67.	Футбол. Комбинации из основных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой. Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1
68.	Футбол. Комбинации из основных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой. Учебно-тренировочная игра мини-футбол	1

9 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов
	<b><i>Знания о физической культуре (1ч)</i></b>	
1.	Виды спорта, изучаемые в школе. Основные направления физического воспитания в современном обществе.	1
	<b><i>Организация здорового образа жизни (3ч)</i></b>	
2.	Закаливание организма: банные процедуры. Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа. Доврачебная помощь. Первая помощь. Правила оказания первой помощи.	1
3.	Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки.	1
4.	Допинг и честная конкуренция в спорте. Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования привычке курить у подростков.	1
	<b><i>Наблюдение и контроль за состоянием организма (3ч)</i></b>	
5.	Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье. шестиминутной функциональной пробы.	1
6.	Оценка двигательных качеств. Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека	1
7.	Ведение дневника самонаблюдений. Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.	1
	<b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)</i></b>	
8.	Упражнения для развития двигательных качеств.	1
9.	Оздоровительный бег. Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок.	1
10	Пешие туристические походы. Поход как форма активного отдыха. Подготовка к походу. Правила укладки рюкзака. Правила поведения во время пешего туристического похода.	1

	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (58ч)</b>	
	<b>Гимнастика с основами акробатики (12ч)</b>	
11	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды приёмы (построение в одну, две, три шеренги) Обучение лазанию по канату.	1
12	Организующие команды и приёмы. (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, в четыре) Хождение по бревну, стойки, наклоны, передвижения приставными шагами и упоры на бревне. Лазанию по канату - Учет.	1
13.	Организующие команды и приёмы. Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор, упоры, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях)	1
14.	Организующие команды и приёмы (строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Кувырки и перекаты в группировке, стойка на лопатках, мостик.	1
15.	Организующие команды и приёмы. (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, размыкания и смыкания) Подтягивание в висе хватом сверху (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки).	1
16.	Организующие команды и приёмы. (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, в четыре) Упражнения для развития мышц шеи и плечевого пояса. Упражнения и комбинации на параллельных брусьях. Прыжки через скакалку.	1
17.	Организующие команды и приёмы. (Перестроение в движении из одной колонны в две, в три, в четыре) Упражнения для развития брюшного пресса и спины. Акробатические соединения – учет	1
18.	Организующие команды и приёмы. Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис, висы, упоры, размахивание изгибами в висе на верхней жерди, соскоки вправо из упора на нижнюю жердь махом назад)	1
19.	Организующие команды и приёмы. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки)	1
20.	Организующие команды и приёмы. Опорный прыжок.	1
21.	Гимнастика. Организующие команды и приёмы Упражнения и комбинации на спортивных снарядах – учет	1
22.	Организующие команды и приёмы. Эстафеты с элементами акробатики. Наклон вперед с прямыми ногами. Сдача норм ГТО.	1
	<b>Лёгкая атлетика (13ч)</b>	
23.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Старт с опорой на одну руку. Кроссовый бег 5 мин.	1
24.	Прыжок в длину с места. Кроссовый бег 6 мин.	1
25.	Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание», «прогнувшись». Кроссовый бег 7 мин.	1
26.	Бег 30,60 метров; челночный бег 3x10 метров. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов.	1
27.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень, в вертикальную и движущуюся мишень. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовый бег 1000м.	1
28.	Бег с препятствиями на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО.	1
29.	Метание мяча 150 гр. Сдача норм ГТО.	1
30.	Медленный бег 10 минут. Эстафетный бег.	1
31.	Челночный бег 3x10м. Сдача норм ГТО.	1
32.	Бег 30 метров, 60 метров с высокого старта – учет. Сдача норм ГТО.	1
	Бег с препятствиями на короткие дистанции. Метание малого мяча на	

33.	дальность –учет.	1
34.	Кросс 1500м. – учет. Сдача норм ГТО.	1
	<b>Лыжные гонки (11ч)</b>	
35.	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжноинвентаря.	1
36.	Попеременный душажный ход. Одновременный душажныйход. Обучение длительному скольжению на одной лыже в скользящем шаге.	1
37.	Переход с хода на ход (переход без шага, переход через одиншаг, прямой переход) Спуск в высокой стойке и подъём способом «полу ёлочка».	1
38.	Переход с хода на ход (переход без шага, переход через одиншаг, прямой переход) Спуск в высокой стойке и подъём способом «полу ёлочка».	1
39.	Передвижение по пересеченной местности. Ходьба на лыжах до3 км с применением изученных лыжных ходов.	1
40.	Ходьба на лыжах до 3 км с применением изученных лыжных ходов, спуски и подъемы. Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением	1
41.	Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодолениебревна). Эстафета по кругу с этапом до 200м.	1
42.	Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодолениебревна). Встречная эстафета с передачей палок.	1
43.	Повороты на параллельных лыжах, поворот упором. Передвижение по пересеченной местности. Ходьба на лыжах до 3 км с применением изученных лыжных ходов.	1
44.	Бег на лыжах 2 км. Сдача норм ГТО.	1
45.	Свободное катание.	1
	<b>Спортивные игры (19ч)</b>	
46.	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижныхигр. Стойка баскетболиста. Передвижение по площадке. Ведение мяча.	1
47.	Баскетбол. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной идвумя руками снизу.	1
48.	Баскетбол. Передвижение по площадке. Передача мяча в парах и тройках. Броски покольцу одной рукой с места, в движении.	1
49.	Баскетбол. Передвижение по площадке. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросокодной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке.	1
50.	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места, в движении. Выбивание мяча.Накрывание мяча при броске.	1
51.	Баскетбол. Броски по кольцу одной рукой с места, в движении. Выбивание мяча.Накрывание мяча при броске.	1
52.	Баскетбол. Учебная игра 3х3, 4х4, 5х5.	1
53.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Размеры волейбольной площадки и разметка. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
54.	Волейбол. Размеры волейбольной сетки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча надсобой.	1
55.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя рукамина месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.	1
56.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
	Волейбол. Прием мяча после подачи. Прием и передача мяча двумя руками сверху с перекатом на спине, прием одной рукой с перекатом в сторону.	

57.	Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи.	1
58.	Волейбол. Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар, блокирование мяча. Двухсторонняя игра.	1
59.	Футбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Размеры футбольного поля и разметка. Правила игры. Перемещения, остановки, повороты, ускорения.	1
60.	Футбол. Техника игры: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы, остановка катящегося мяча, передачи мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Отбор мяча подкатом.	1
61.	Футбол. Техника игры: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы, остановка катящегося мяча, передачи мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Отбор мяча подкатом.	1
62.	Футбол. Техника игры: ведение мяча по прямой и изменением направления движения. Остановка мяча грудью. Удары по воротам указанными способами н точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары по мячу серединой лба.	1
63.	Футбол. Комбинации из основных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой. Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1
64.	Футбол. Комбинации из основных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой. Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1
<b>Физическая подготовка с прикладной направленностью (4ч)</b>		
65.	Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах.	1
66.	Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах. Спрыгивание на точность с сохранением равновесия.	1
67.	Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1
68.	Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы.	1