

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 216»**

ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей от «<u>25</u>» августа 20<u>19</u> года № <u>1</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <i>Солнцев О.В.</i> от «<u>26</u>» августа 20<u>19</u> года
ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей от «<u>25</u>» августа 20<u>20</u> года № <u>1</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <i>Родас В.А.</i> от «<u>25</u>» августа 20<u>20</u> года
ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей от «<u>25</u>» августа 20<u>21</u> года № <u>1</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <i>Вешинский О.В.</i> от «<u>26</u>» августа 20<u>21</u> года

**Адаптированная программа учебного предмета
«Физическая культура» для обучающихся с ЗПР
для основного общего образования (5-9 класс)
Срок освоения: 5 лет**

Составители:

Улагашева М.А
Ершов В. И
Батов В. Г
Черкасов А. А
Чепкасова И. Л
Кардаш А. В

2019

Пояснительная записка

Адаптированная программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов с задержкой психического развития Муниципального Автономного Образовательного Учреждения «Средняя Общеобразовательная Школа № 216» представляет собой документ, характеризующий главные цели, задачи и направления обучения, развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – с задержкой психического развития, с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивающая коррекцию нарушений развития.

Данная адаптированная программа отличается от общеобразовательной программы по физической культуре для 5 – 9 классов тем, что составлена с учетом психофизических особенностей детей, которым по результатам территориальной психолого-медико-педагогической комиссии было рекомендовано обучение по адаптированной основной образовательной программе основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития: сниженная познавательная активность и работоспособность, недостаточность произвольного внимания, плохо развитые навыки самостоятельной работы и самоконтроля, инертность психических процессов, слабая память.

Цель реализации данной программы обучающихся с **ЗПР** - создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с **ЗПР**.

Адаптированная программа по физической культуре предусматривает решение основных задач:

- сохранить и укрепить здоровья обучающихся с **ОВЗ** на основе совершенствования образовательного процесса;
- создать благоприятный психолого-педагогический климат для реализации индивидуальных способностей обучающихся с **ОВЗ**.

Среди коррекционных задач особо выделяются и имеют методическую обеспеченность следующие:

- развивать познавательную активность детей;
- развивать обще интеллектуальные умения: приемы анализа, сравнения, обобщения, навыки группировки и классификации;
- осуществлять нормализацию учебной деятельности, формировать умение ориентироваться в задании, воспитывать навыки самоконтроля, самооценки;
- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в т. ч. ограниченных возможностей здоровья); ;

Для успешного восприятия учебного материала предполагается использование заданий по степени нарастающей трудности, при выполнении которых используются действия различных анализаторов: слухового, зрительного, кинестетического. Обучающиеся получают возможность воспользоваться образцом, алгоритмом определенных действий.

В связи с тем, что у обучающихся с **ОВЗ** существуют определенные психологические особенности: замедленный темп формирования обобщённых знаний, интеллектуальная пассивность, повышенная утомляемость в процессе интеллектуальной деятельности, программа предусматривает:

- обучение в несколько замедленном темпе;
- обучение с более широкой наглядной и словесной конкретизацией общих положений;
- обучение с большим количеством упражнений, выполнение которых опирается на прямой показ приёмов решения;
- постепенное повышение трудности заданий.

Место предмета в учебном плане МАОУ СОШ №216

Предметная область «Физическая культура»

Физическая культура изучается в 5,6,7,8,9-х классах в объеме 3 часа в неделю (105 часов в 5,6,7-м классах, 108 часов в 8-м классе, 102 часа в 9-м классе).

Спортивный зал полностью соответствует санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности. Обязательным условием к организации рабочего места, обучающегося в МАОУ СОШ № 216 является обеспечение возможности постоянно находиться в зоне внимания учителя.

Реализация программы по физической культуре обучающихся с ЗПР предусматривает использование базовых учебников без ограничений здоровья. С учётом особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР применяются специальные упражнения и задачи.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты :

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

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

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

Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

1.Регулятивные

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях - прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

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

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

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

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

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

2.Познавательные

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличие;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

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

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный - учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

3. Коммуникативные

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

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

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

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

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

5 класс

Пятиклассник 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;
- 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);

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

6 класс

Шестиклассник научится:

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

Шестиклассник получит возможность научиться:

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

7 класс

Семиклассник научится:

- 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);
- 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;

Семиклассник получит возможность научиться:

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

8 класс

Восьмиклассник научится:

- 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.

Восьмиклассник получит возможность научиться:

- 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.

9 класс

Выпускник научится:

- 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:

- 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 учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

- Страницы истории
- Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).
- Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

- Цель и задачи современного олимпийского движения.
- Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.
- Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

- Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

- Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Росто-весовые показатели.
- Правильная и неправильная осанка.
- Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.
- Зрение. Гимнастика для глаз.
- Психологические особенности возрастного развития.
- Физическое самовоспитание.
- Влияние физических упражнений на основные системы организма

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

- Режим дня. Утренняя гимнастика.
- Основные правила для проведения самостоятельных занятий.
- Адаптивная физическая культура.
- Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.
- Личная гигиена. Банные процедуры.
- Рациональное питание.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

- Субъективные и объективные показатели самочувствия.
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб
- Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных

снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки) Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.

Легкая атлетика

- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- История легкой атлетики.
- Высокий старт от 10 до 15 м.
- Бег с ускорением от 30 до 40 м.
- Скоростной бег до 40 м.
- Бег на результат 60 м.
- Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.
- Бег на 1000 м.
- Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.
- Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.
- Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6 - 8 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Гимнастика

- История гимнастики.
Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.
Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений
- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении
- Сочетание различных положений рук, ног, туловища.
- Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки
- Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.
- Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 - 100 см).
- Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Баскетбол

- История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности
- Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м. Вырывание ,

выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения.

Волейбол

- История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности
- Стойки игрока. Перемещения в стойке, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
- Игра по упрощенным правилам
- Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки
- Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

Футбол , мини- футбол

- Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

- Ведение мяча, удары по воротам
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Лыжная подготовка

- Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Плавание

- Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой
- Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.
- Координационные упражнения на суше

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

- Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
- Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
- Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

- Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
- Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

6 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

- Страницы истории
- Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).
- Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

- Цель и задачи современного олимпийского движения.
- Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.
- Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.
- Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

- Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Росто-весовые показатели.
- Правильная и неправильная осанка.
- Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.
- Зрение. Гимнастика для глаз.
- Психологические особенности возрастного развития.
- Физическое самовоспитание.
- Влияние физических упражнений на основные системы организма

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

- Режим дня. Утренняя гимнастика.
- Основные правила для проведения самостоятельных занятий.
- Адаптивная физическая культура.
- Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.
- Личная гигиена. Банные процедуры.
- Рациональное питание.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

- Субъективные и объективные показатели самочувствия.
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб
- Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки) Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.

Легкая атлетика

- Высокий старт от 15 до 30 м.
- Бег с ускорением от 30 до 50 м.
- Скоростной бег до 50 м.
- Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 40 м.
- Бег в равномерном темпе до 15 мин.
- Бег на 1200 м
- Прыжки в длину с 7-9 шагов
- Прыжки в высоту с 3-5 шагов
- Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8 - 10 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
- Кросс до 15 минут

Гимнастика

История гимнастики.

Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Техника выполнения физических упражнений

- Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

- Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки
- Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.
- Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.
- Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см).
- Два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.
- Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

Волейбол

- История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности
- Стойки игрока. Перемещения в стойке, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
- Игра по упрощенным правилам
- Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки
- Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

Футбол, мини- футбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

- Ведение мяча, удары по воротам
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Лыжная подготовка

- Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой"

Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др.

Плавание

- Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой
- Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.
- Координационные упражнения на суше

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

- Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
- Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
- Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
- Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
- Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

7 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

- Страницы истории
- Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).
- Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

- Цель и задачи современного олимпийского движения.
- Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.
- Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.
- Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

- Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Росто-весовые показатели.

- Правильная и неправильная осанка.
- Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.

- Зрение. Гимнастика для глаз.
- Психологические особенности возрастного развития.
- Физическое самовоспитание.
- Влияние физических упражнений на основные системы организма

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

- Режим дня. Утренняя гимнастика.

- Основные правила для проведения самостоятельных занятий.
- Адаптивная физическая культура.
- Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.
- Личная гигиена. Банные процедуры.
- Рациональное питание.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

- Субъективные и объективные показатели самочувствия.
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб
- Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки) Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.

Легкая атлетика

- Высокий старт от 30 до 40 м.
- Бег с ускорением от 40 до 60 м.
- Скоростной бег до 60 м.
- Бег на результат 60 м Прыжки в длину с 9-11 шагов
- Прыжки в высоту с 3-5 шагов
- Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 - 12 м.
- Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.
- Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед - вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.
- Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверхБег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.
Бег на 1500 м

Гимнастика

История гимнастики.

Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Техника выполнения физических упражнений

- Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте Сочетание различных положений рук, ног, туловища.
- Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки
- Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.
- Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.
- Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 - 115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 - 110 см) Два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.

- Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
- Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"

Волейбол

- История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности
- Стойки игрока. Перемещения в стойке, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
- Игра по упрощенным правилам
- Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки
- Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером

Футбол , мини- футбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

- Ведение мяча, удары по воротам
 - Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
 - Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
 - Позиционные нападения с изменением позиции игроков.
- Дальнейшее закрепление приемов тактики

Лыжная подготовка

- Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

Плавание

- Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой
- Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.
- Координационные упражнения на суше

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

- Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
- Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
- Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
- Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
- Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

8 класс

Физическое развитие человека

- Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития
- Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения
- Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,
- Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля

Оценка эффективности занятий физической культурой

- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения

Физическое совершенствование

- Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки) Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.

Легкая атлетика

- Низкий старт до 30 м
- - от 70 до 80 м
- - до 70 м. Бег на результат 60 м.
- Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.
- Бег на 1000 м.
- Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега.
- Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) (девочки - с расстояния 12 - 14 м, юноши - до 16 м).

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед - вверх.

Гимнастика

- История гимнастики.
Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.
Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении
- Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

- Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки
- Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.
- Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.
- Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115 см).
Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см). Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Баскетбол

- Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
- Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке
- Дальнейшее закрепление тактики игры.
- Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.
- Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка)

Волейбол

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
- Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки
- Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры

Футбол , мини- футбол

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Ведение мяча, удары по воротам
- Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Совершенствование техники ведения мяча

Лыжная подготовка

- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон".

Плавание

- Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой
- Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.
- Координационные упражнения на суше

Элементы единоборств

- Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
- Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Подвижные игры типа "Выталкивание из круга", "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах" и т.п
- Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
- Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

- Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
- Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
- Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
- Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
- Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

9 класс

Физическое развитие человека

- Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития
- Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения
- Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,
- Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля

Оценка эффективности занятий физической культурой

- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения

Физическое совершенствование

- Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки) Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.

Легкая атлетика

- Низкий старт до 30 м
- - от 70 до 80 м
- - до 70 м. Бег на результат 60 м.
- Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.
- Бег на 1000 м.
- Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега.
- Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов в высоту . Совершенствование

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния (юноши - до 18 м, девушки - 12 - 14 м).

Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух - четырех шагов вперед – вверх

Гимнастика

- История гимнастики.
Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.
Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении
- Сочетание различных положений рук, ног, туловища.
- Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки
- Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.
- Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.
Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).
Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
- Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь

Баскетбол

- Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
- Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке
- Дальнейшее закрепление тактики игры.
- Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.
- Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка)

Волейбол

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
- Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки
- Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры
-

Футбол , мини- футбол

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Ведение мяча, удары по воротам

- Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Совершенствование техники ведения мяча

Лыжная подготовка

- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон".

Плавание

- Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой
- Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.
- Координационные упражнения на суше

Элементы единоборств

- Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
- Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Подвижные игры типа "Выталкивание из круга", "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах" и т.п
- Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
- Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

- Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
- Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
- Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
- Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

- Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

5 класс (3 часа * 35 недель = 105 часов)

№ п\п урок а	Тема	Кол- во часов	Характеристики деятельности учащихся
Основы знаний (4часа)			
1.	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. История зарождения олимпийского движения в России.	1	Изучают историю Олимпийских игр и лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
2.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Правильная и не правильная осанка		
3.	Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Режим дня.	1	
4.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Познай себя. Росто-весовые показатели	1	

5.	Входная контрольная работа	1	
Легкая атлетика (8 часов)			
5.	Бег с ускорением (от 30- до 40м) Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
7.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
8.	Освоение прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
9.	Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
10.	Бег 1000м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
11.	Освоение бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	
12.	Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1	
13.	Бег 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
Метание малого мяча (2 часа)			
14.	Метание теннисного мяча с места.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
15.	Метание теннисного мяча с места на дальность с отскоком	1	
Спортивные игры. Баскетбол (10часов)			
16.	Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в

17.	Ознакомление со стойками игрока и их освоение.	1	баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
18.	Повороты без мяча и с мячом.	1	
19.	Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками.	1	
20.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	
21.	Броски одной и двумя руками.	1	
22.	Выполнение комбинации из освоенных элементов.	1	
23.	Тактика свободного нападения.	1	
24.	Игра по упрощённым правилам	1	
25.	Игра по правилам мини-баскетбола	1	

Гимнастика (7часов)

26.	Ознакомление с историей гимнастики. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
27.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивания из вися лёжа	1	
28.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).	1	
29.	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Правила самостраховки	1	

30.	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне	1	
31.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	1	
32.	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	1	
Плавание (4 часа)			
33.	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха. Техника безопасности . Теоретические знания	1	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
34.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Теоретические знания	1	
35.	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Теоретические знания	1	
36.	Вид плавания – лежа на спине и баттерфляй . Теоретические знания.	1	
Лыжная подготовка (12 часов)			
37.	Ознакомление с историей лыжного спорта. Инструктаж по ТБ	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
38.	Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом.	1	
39.	Техника лыжных ходов	1	
40.	Выполнение поворотов и рисунков на снегу.	1	
41.	В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	1	
42.	Проходить дистанцию 1000м	1	
43.	Прохождение дистанции 100м ступающим шагом	1	

44.	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м.	1	
45.	Бег наперегонки 500м	1	
46.	Попеременный двухшажный ход	1	
47.	Одновременный бесшажный ход.	1	
48.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	
Спортивные игры. Волейбол (14 часов)			1
49.	Ознакомление с историей волейбола. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.
50.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	
51.	Техника передачи мяча сверху.	1	
52.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
53.	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1	
54.	Упражнения по овладению и технике перемещений.	1	
55.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	
56.	Прямой нападающий удар.	1	
57.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1	
58.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1	
59.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
60.	Тактика свободного нападения.	1	

61.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	
62.	Терминология избранной спортивной игры	1	
Спортивные игры. Футбол (13 часов)			
63.	История футбола. Техника безопасности	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.
64.	Основные правила игры в футбол	1	
65.	Освоение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1	
66.	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	1	
67.	Стойки игрока	1	
68.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
69.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	
70.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	
71.	Удары по воротам указанными способами на точность	1	
72.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас)	1	
73.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	
74.	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	
75.	История футбола. Техника безопасности	1	
Легкая атлетика (12 часов)			
76.	Освоение техники высокого старта.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической
77.	Высокий старт от 10 до 15 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
78.	Совершенствование техники бега с ускорением от 30 до 40 м.	1	
79.	Скоростной бег до 40 м.	1	
80.	Бег на результат 60 м.	1	
81.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	
82.	Бег на 1000 м. Подготовка к	1	

	сдаче норм ГТО		нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
83.	Бег в равномерном темпе до 15 мин	1	
84.	Совершенствование прыжков в длину с 7—9 шагов разбега.	1	
85.	Совершенствование прыжков в высоту с 3—5 шагов разбега.	1	
86.	Кросс до 15 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
87.	Бег с препятствиями и на местности	1	
Развитие двигательных способностей (10 часов)			
88.	Пять основных двигательных способностей.	1	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Отвечают на вопросы
89.	Ловкость	1	
90.	Гибкость, сила	1	
91.	Быстрота, выносливость	1	
92.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	
93.	Упражнения для пояса.	1	
94.	Упражнения для ног и тазобедренных суставов	1	
95.	Упражнения для развития силы рук.	1	
96.	Упражнения для развития силы ног	1	
97.	Упражнения для развития силы мышц туловища	1	
Мини футбол (8 часов)			
98.	История мини-футбола. Техника безопасности	1	Изучают историю мини-футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в мини-футбол. Овладевают основными приёмами игры в мини-футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях мини-футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты Организуют совместные занятия мини-футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Изучают историю мини-футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.
99.	Основные правила игры в мини-футбол	1	
100.	Комбинация пас-игра вратаря	1	
101.	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	1	
102.	Стойки игрока	1	
103.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
104.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	
105.	Ведение мяча по прямой с	1	

	изменением направления движения и скорости		
--	--	--	--

6 класс (3 часа * 35 недель = 105 часов)

№ п\п урока	Тема	Кол-во часов	Характеристики деятельности учащихся
Основы знаний 4 часа			
1.	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. История зарождения олимпийского движения в России.	1	Изучают историю Олимпийских игр и лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
2.	Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика	1	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
3.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	1	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
4.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Входная контрольная работа.	1	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
5.	Входная контрольная работа	1	
Легкая атлетика 8 часов			
6.	Бег с ускорением (от 30 до 50м) Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

7.	Освоение прыжков в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
8.	Освоение прыжков в высоту с 3-5 шагов с разбега.	1	
9.	Повторение прыжков в высоту с 3-5 шагов с разбега.	1	
10.	Бег 1200м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
11.	Бег в равномерном темпе до 15мин.	1	
12.	Совершенствование бега в равномерном темпе до 15 мин.	1	
13.	Бег 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
Метание малого мяча (2 часа)			
14.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
15.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	
Спортивные игры (Баскетбол) 10часов			
16.	Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и
17.	Ознакомление со стойками игрока и их освоение.	1	
18.	Повороты без мяча и с мячом.	1	

19.	Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками.	1	действий, соблюдают правила безопасности
20.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	
21.	Броски одной и двумя руками.	1	
22.	Выполнение комбинации из освоенных элементов.	1	
23.	Тактика свободного нападения.	1	
24.	Игра по упрощённым правилам	1	
25.	Игра по правилам мини-баскетбола	1	
Гимнастика 7 часов			
26.	Ознакомление с историей гимнастики. Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
27.	Сочетание движений руками ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ног, подскоками, приседаниями, поворотами.	1	
28.	Мальчики: махом одной и толчком другой ноги подъём переворотом в упор; махом на зад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	1	

29.	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см)	1	
30.	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью	1	
31.	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину	1	
32.	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
Плавание 4 часа			
33.	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха. Техника безопасности. Теоретические знания	1	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов —олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
34.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Теоретические знания	1	
35.	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Теоретические знания	1	
36.	Вид плавания – лежа на спине и баттерфляй . Теоретические знания.	1	
Лыжная подготовка (12 часов)			
37.	Ознакомление с историей лыжного спорта. Инструктаж по ТБ	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
38.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой»	1	
39.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км	1	
40.	«Эстафета с передачей	1	

	палок»,		
41.	В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	1	
42.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	1	
43.	Прохождение дистанции 100м ступающим шагом	1	
44.	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м.	1	
45.	Бег наперегонки 500м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
46.	Попеременный двухшажный ход	1	
47.	Одновременный бесшажный ход.	1	
48.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	
Спортивные игры (Волейбол) 14 часов			
49.	Ознакомление с историей волейбола. Инструктаж по ТБ.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.
	Стойка игрока.		
50.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	
51.	Техника передачи мяча сверху.	1	
52.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
53.	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1	
54.	Упражнения по овладению мячом и техника	1	

	перемещений.		
55.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	
56.	Прямой нападающий удар.	1	
57.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1	
58.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1	
59.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
60.	Тактика свободного нападения.	1	
61.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	
62.	Терминология избранной спортивной игры	1	
Спортивные игры. Футбол (13 часов)			
63.	История футбола. Техника безопасности	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.
64.	Закрепление. Основные правила игры в футбол	1	
65.	Закрепление. Основные приёмы игры в футбол.	1	
66.	Закрепление. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	1	
67.	Стойки игрока. Закрепление	1	
68.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Закрепление	1	
69.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Закрепление	1	
70.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Закрепление	1	
71.	Удары по воротам указанными способами на точность. Закрепление	1	
72.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас). Закрепление	1	

73.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Закрепление	1	
74.	Перемещение в стойке приставными шагами ,боком и спиной вперед. Ускорения ,старты из различных положений. Закрепление	1	
75.	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Закрепление	1	

Легкая атлетика 12 часов

76.	Совершенствование техники высокого старта	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
77.	Высокий старт от 15 до 30 м.	1	
78.	Совершенствование техники бега с ускорением от 30 до 50 м.	1	
79.	Скоростной бег до 50 м.	1	
80.	Бег на результат 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
81.	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	
82.	Бег на 1200 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
83.	Совершенствование техники бега в равномерном темпе до 15 мин	1	
84.	Совершенствование прыжков длину с 7—9 шагов раз- бега.	1	
85.	Совершенствование прыжков в высоту с 3—5 шагов разбега.	1	
86.	Кросс до 15 мин	1	
87.	Бег с препятствиями и на местности	1	

Развитие двигательных способностей 10 часов

88.	Пять основных двигательных способностей.	1	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Выполняют разученные комплексы упражнений для
89.	Ловкость	1	
90.	Гибкость, сила	1	
91.	Быстрота, выносливость	1	
92.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	
93.	Упражнения для пояса.	1	

94.	Упражнения для ног и тазобедренных суставов	1	развития быстроты Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Отвечают на вопросы
95.	Упражнения для развития силы рук.	1	
96.	Упражнения для развития силы ног	1	
97.	Упражнения для развития силы мышц туловища	1	

Мини-футбол 8часов

			Изучают историю мини-футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в мини-футбол. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях мини-футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты Организуют совместные занятия мини-футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
98.	История мини-футбола. Техника безопасности	1	
99.	Основные правила игры в мини-футбол	1	
100.	Перехват мяча, игра вратаря	1	
101.	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	1	
102.	Стойки игрока	1	
103.	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
104.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	
105.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	

7 класс (3 часа * 35 недель = 105 часов)

№ п\п урока	Тема	Кол-во часов	Характеристики деятельности учащихся
Основы знаний (4 часа)			

1	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1	Изучают историю Олимпийских игр и лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
2.	Физическое самовоспитание. Режим дня	1	
3.	Индивидуальные комплексы адаптивной культуры. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз.	1	
4.	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	1	
5.	Входная контрольная работа	1	
Легкая атлетика (9 часов)			
6.	Бег с высокого старта. Бег с ускорением (от 40- до 60м)	1	Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
7.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	
8.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
9.	Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
10.	Бег 1500 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
11.	Освоение бега в равномерном темпе до 20 минут	1	
12.	Совершенствование техники бега в равномерном темпе до 20	1	

	мин.		
13.	Бег 60 м. подготовка к сдаче норм ГТО	1	
Метание мяча (2 часа)			
14.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
15.	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
Спортивные игры. Баскетбол (10 часов)			
16.	Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.
17.	Ознакомление со стойками игрока и их освоение.	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
18.	Повороты без мяча и с мячом.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
19.	Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками.	1	
20.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	
21.	Броски одной и двумя руками.	1	
22.	Выполнение комбинации из освоенных элементов.	1	
23.	Тактика свободного нападения.	1	

24.	Игра по упрощённым правилам	1	
25.	Игра по правилам мини-баскетбола	1	
Гимнастика (7 часов)			
26.	Ознакомление с историей гимнастики. Инструктаж по ТБ.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
27.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Пол шага!», «Полный шаг!»	1	
28.	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	1	
29.	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом на зад соскок. Девочки: махом одной толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь	1	
30.	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	1	
31.	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полу-шпагат	1	

32.	Установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
Плавание (4 часа)			
33.	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха. Техника безопасности.		Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
34.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Просмотр обучающего видео	1	
35.	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Просмотр обучающего видео	1	
36.	Вид плавания – лежа на спине и баттерфляй . Просмотр обучающего видео. Теоретические знания.	1	
Лыжная подготовка (12 часов)			
37.	Ознакомление с историей лыжного спорта. Инструктаж по ТБ	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
38.	Одновременный одношажный ход.	1	
39.	Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
40.	Поворот на месте махом	1	
41.	Прохождение дистанции 4 км	1	
42.	«Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»	1	
43.	Требования к одежде и обуви занимающегося	1	

	лыжами		
44.	Оказание помощи при обморожениях и травмах	1	
45.	Бег наперегонки 500м	1	
46.	Попеременный двухшажный ход	1	
47.	Одновременный бесшажный ход.	1	
48.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	
Спортивные игры. Волейбол (14 часов)			
49.	Ознакомление с историей волейбола. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.
50.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	
51.	Техника передачи мяча сверху.	1	
52.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
53.	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1	
54.	Упражнения по овладению мяча и техника перемещений.	1	
55.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	
56.	Прямой нападающий удар.	1	
57.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1	
58.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1	

59.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
60.	Тактика свободного нападения.	1	
61.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	
62.	Терминология избранной спортивной игры	1	
Спортивные игры. Футбол (13 часов)			
63.	История футбола. Техника безопасности	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.
64.	Основные правила игры в футбол	1	
65.	Подвижные игры для передвижения и остановок	1	
66.	Стойки игрока	1	
67.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
68.	Закрепление. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
69.	Комбинации из элементов ,техника передвижений	1	
70.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	
71.	Удары по воротам указанными способами на точность	1	
72.	Комбинации из элементов: ведение, удар (пас)	1	
73.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	
74.	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	
75.	Игра по правилам	1	
Легкая атлетика (12 часов)			
76.	Бег 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО		Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов

77.	Высокий старт от 30 до 40 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
78.	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	
79.	Скоростной бег до 60 м.	1	
80.	Бег на результат 60 м.	1	
81.	Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	
82.	Бег на 1500 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
83.	Совершенствование бега в равномерном темпе до 20 мин	1	
84.	Совершенствование прыжков в длину с 7—9 шагов раз- бега.	1	
85.	Совершенствование прыжков в высоту с 3—5 шагов с разбега.	1	
86.	Кросс до 15 мин	1	
87.	Бег с препятствиями и на местности	1	
Двигательные способности (10 часов)			
88.	Пять основных двигательных способностей	1	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Отвечают на вопросы
89.	Ловкость	1	
90.	Гибкость, сила	1	
91.	Быстрота, выносливость	1	
92.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	
93.	Упражнения для пояса.	1	
94.	Упражнения для ног и тазобедренных суставов	1	
95.	Упражнения для развития силы рук.	1	
96.	Упражнения для развития силы ног	1	
97.	Упражнения для развития силы мышц туловища	1	
Мини-футбол (8 часов)			
98.	История мини-футбола. Техника безопасности	1	Изучают историю мини-футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
99.	Основные правила игры в футбол	1	
100.	Основные приёмы игры в футбол.	1	
101.	Подвижные игры для	1	

	передвижения и остановок		Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
102.	Стойки игрока	1	
103.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
104.	Комбинации из элементов ,техника передвижений	1	
105.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	

8 класс (3 часа * 36 недель = 108 часов)

№ п\п урока	Тема	Кол-во часов	Характеристики деятельности учащихся
Основы знаний (6 часов)			
1.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	1	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады»,
2.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	1	
3.	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.	1	
4.	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	1	
5	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и	1	

	гармоничного физического совершенствования		
6	Физическая культура и олимпийское движение в России	1	
7	Входная контрольная работа	1	
Легкая атлетика 6 часов			
8.	Техника безопасности на уроках Освоение прыжков в длину с 11–13 шагов разбега	1	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
9.	Освоение прыжков в высоту с 7–9 шагов разбега	1	
10.	Освоение низкого старта до 70 м	1	
11.	Освоение низкого старта – от 70-до 80 м	1	
12.	Равномерный бег 1800 м	1	
13.	Бег до 20 минут. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
Метание малого мяча (2 часа)			
14.	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
15.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, двух шагов, трёх шагов	1	

Спортивные игры (Баскетбол) 10часов			
16.	Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
17.	Ознакомление со стойками игрока и х освоение.	1	
18.	Повороты без мяча и с мячом.	1	
19.	Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками.	1	
20.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	
21.	Броски одной и двумя руками в прыжке Вырывание ,выбивание мяча	1	
22.	Выполнение комбинации из элементов.	1	
23.	Тактика свободного нападения.	1	
24.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	1	
25.	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	
Гимнастика 7часов			
26.	Инструктаж Т.Б Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Совершенствование двигательных способностей	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

27.	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
28.	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).	1	
29.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперёд,назад	1	
30.	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	1	
31.	Совершенствование силовых способностей и гибкости	1	
32.	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и	1	

	кондиционных способностей. Дозировка упражнений		
Плавание (4 часа)			
33.	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха. Техника безопасности. Теоретические знания.	1	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
34.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Теоретические знания.	1	
35.	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Теоретические знания.	1	
36.	Вид плавания – лежа на спине и баттерфляй . Теоретические знания.	1	
Лыжная подготовка (8 часов)			
37	Ознакомление с историей лыжного спорта. Инструктаж по ТБ	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
38	Одновременный одношажный ход	1	
39.	Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом.	1	
40.	Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км	1	
41.	Гонки с выбыванием	1	
42.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта	1	

43.	Коньковый ход	1	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.
44.	Совершенствование одновременно одношажного хода	1	
45.	Совершенствование конькового хода	1	
Элементы единоборств (4 часа)			
46.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.	1	
47.	Силовые упражнения и единоборства в парах	1	
48.	Виды единоборств	1	
49.	Влияние занятий единоборствами на организм человека	1	
Спортивные игры (Волейбол) 14 часов			
50.	Ознакомление с историей волейбола. Инструктаж по ТБ.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.
	Стойка игрока.		
51.	Комбинации из элементов техника передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	
52.	Техника передачи мяча сверху.	1	
53.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
54.	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1	
55.	Упражнения по овладению мяча, в технике перемещений.	1	
56.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	

57.	Прямой нападающий удар.	1	
58.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1	
59.	Комбинации из элементов: приём, передача, удар	1	
60.	Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
61.	Тактика свободного нападения.	1	
62.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	
63.	Терминология избранной спортивной игры	1	
Спортивные игры Футбол (13 часов)			
64.	История футбола. Техника безопасности	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.
65.	Основные правила игры в футбол	1	
66.	Основные приёмы игры в футбол.	1	
67.	Подвижные игры для передвижения и остановок	1	
68.	Стойки игрока	1	
69.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
70.	Комбинации из элементов ,техника передвижений	1	
71.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	
72.	Удары по воротам указанными способами на точность	1	
73.	Комбинации из элементов: ведение, удар (пас)	1	
74.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	
75.	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	
76.	История футбола. Техника	1	

	безопасности		
Легкая атлетика (13 часов)			
77.	История лёгкой атлетики	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
78.	Совершенствование низкого старта	1	
79.	Совершенствование прыжков в длину с 11–13 шагов разбега	1	
80.	Совершенствование низкого старта до 70м	1	
81.	Совершенствование низкого старта от 70м до 80 м	1	
82.	Бег на результат 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
83.	Совершенствование двигательных способностей	1	
84.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;	1	
85.	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей	1	
86.	Освоение техники высокого старта	1	
87.	Совершенствование техники высокого старта	1	
88.	Кросс до 15 мин	1	
89.	Бег с препятствиями и на местности	1	
Развитие двигательных способностей 11 часов			
90.	Пять основных двигательных способностей.	1	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
91.	Ловкость	1	
92.	Гибкость, сила	1	

93.	Быстрота, выносливость	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Отвечают на вопросы
94	Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	
95.	Упражнения для пояса.	1	
96.	Упражнения для ног и тазобедренных суставов	1	
97.	Упражнения для развития силы рук.	1	
98.	Упражнения для развития силы ног	1	
99.	Упражнения для развития силы мышц туловища	1	
100.	Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей).	1	
Мини-футбол 8 часов			
101.	История мини-футбола. Техника безопасности	1	Изучают историю мини -футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в мини-футбол. Овладевают основными приёмами игры в мини-футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях . Выполняют контрольные упражнения и тесты Организуют совместные занятия мини-футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
102.	Основные правила игры в мини-футбол	1	
103.	Основные приёмы игры в мини-футбол.	1	
104.	Подвижные игры для передвижения и остановок	1	
105.	Стойки игрока	1	
106.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
107.	Комбинации из элементов ,техника передвижений	1	
108	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	

9 класс (3 часа * 34 неделя = 102 часов)

№ п\п урок а	Тема	Кол -во часо в	Характеристики деятельности учащихся
Основы знаний (6 часов)			
1.	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	1	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздорови- тельной деятельности. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях . Осуществляют самоконтроль за физической на- грузкой во время занятий. Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады»
2.	Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	1	
3.	Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление ,воображение ,память)	1	
4.	Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	1	
5	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	1	
6	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	1	
7	Входная контрольная работа	1	
Лёгкая атлетика (7 часов)			
8.	Инструктаж Т.Б Совершенствование двигательных способностей	1	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упраж- нения по профилактике её нарушения и коррекции самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений Демонстрируют вариативное выполнение беговых и
9.	Дальнейшее обучение техники прыжка в длину с 11-13 шагов	1	

	разбега		прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
10.	Совершенствование техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега	1	
11.	Совершенствование скоростно-силовых способностей	1	
12.	Подготовка к сдаче норм ГТО Кросс до 20 мин	1	
13.	Бег по пересеченной местности	1	
Метание мяча (2 часа)			
14.	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
15.	Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п.	1	
Спортивные игры. Баскетбол (10 часов)			
16.	Техника безопасности. Игра по правилам	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
17.	Ознакомление со стойками игрока.	1	
18.	Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча	1	
19.	Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками.	1	
20.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	
21.	Броски одной и двумя руками.	1	

22.	Выполнение комбинации из освоенных элементов.	1	
23.	Тактика свободного нападения.	1	
24.	Игра по упрощённым правилам . Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	1	
25.	Игра по правилам баскетбола	1	
Гимнастика (7часов)			
26.	.Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
27.	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	1	
28.	Прыжковые упражнения Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в шири ну, высота 110 см)	1	
29.	Акробатические упражнения Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной;	1	

	выпад вперёд; кувырок вперёд		
30.	Обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	1	
31.	Совершенствование силовых и координационных способностей	1	
32.	Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
Плавание (4 часа)			
33.	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха. Техника безопасности. Теоретические знания.	1	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
34.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Теоретические знания.	1	
35.	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Теоретические знания.	1	
36.	Вид плавания – лежа на спине и баттерфляй . Теоретические знания.	1	
Лыжная подготовка (8 часов)			
37	Ознакомление с историей лыжного спорта. Инструктаж по ТБ	1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
38.	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
39.	Преодоление контруклона	1	
40.	Выполнение поворотов и рисунков на снегу.	1	
41.	В быстром темпе проходить дистанцию 2000м.	1	
42.	Проходить дистанцию 5000м	1	
43.	Прохождение дистанции 100м ступающим шагом	1	

44.	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 1500м.	1	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.
Элементы единоборств (4 часа)			
45.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.	1	
46.	Силовые упражнения и единоборства в парах	1	
47.	Виды единоборств	1	
48.	Влияние занятий единоборствами на организм человека	1	
Спортивные игры. Волейбол (14 часов)			
1			
49.	Ознакомление с историей волейбола. Инструктаж по ТБ. Освоение стойки	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.
50.	Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
51.	Техника передачи мяча сверху.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
52.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
53.	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
54.	Упражнения по овладению мячом, по технике перемещений.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
55.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	

			Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.
56.	Прямой нападающий удар.	1	
57.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния.	1	
58.	Комбинации из элементов: приём, передача, удар	1	
59.	Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
60.	Тактика свободного нападения.	1	
61.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	
62.	Терминология избранной спортивной игры	1	
Спортивные игры. Футбол (13 часов)			
63.	История футбола. Техника безопасности	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.
64.	Основные правила игры в футбол	1	
65.	Основные приёмы игры в футбол.	1	
66.	Подвижные игры для передвижения и остановок	1	
67.	Стойки игрока	1	
68..	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
69	Комбинации из элементов техники передвижений	1	
70.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	
71.	Удары по воротам указанными способами на точность	1	
72.	Комбинации из элементов: ведение, удар (пас)	1	
73.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	
74.	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	
75.	История футбола. Техника безопасности	1	
Легкая атлетика (12 часов)			
76.	Повторение техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов Описывают технику выполнения беговых
77.	Совершенствование прыжков в	1	

	длину с 11-13 шагов разбега		упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
78.	Влияние легко атлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
79.	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
80.	Бег с препятствиями и на местности	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
81.	Измерение результатов, подача команд	1	
82.	Бег на 1500 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
83.	Бег в равномерном темпе до 20 мин	1	
84.	Демонстрация упражнений	1	
85.	Помощь в оценке результатов и проведении соревнований	1	
86.	Кросс до 25 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
87.	Правила самоконтроля и гигиены	1	
Развитие двигательных способностей (15 часов)			
88.	Пять основных двигательных способностей.	1	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
89.	Ловкость	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
90.	Гибкость, сила	1	
91.	Быстрота, выносливость	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.
92.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	
93.	Упражнения для пояса.	1	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты
94.	Упражнения для ног и тазобедренных суставов	1	
			Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости
			Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.
			Отвечают на вопросы
Мини-футбол (8 часов)			
95.	История мини-футбола. Техника безопасности	1	Изучают историю мини -футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.

96.	Основные правила игры в мини-футбол	1	Овладевают основными приёмами игры в мини-футбол. Овладевают основными приёмами игры в мини-футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях . Выполняют контрольные упражнения и тесты Организуют совместные занятия мини-футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
97.	Основные приёмы игры в мини-футбол.	1	
98.	Подвижные игры для передвижения и остановок	1	
99.	Стойки игрока	1	
100.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
101.	Комбинации из элементов техники передвижений	1	
102.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	

Приложение 1

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс (3 часа * 35 недель = 105 часов)

№ п\п урока	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Основы знаний (4часа)			
1.	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2.	История зарождения олимпийского движения в России.	1	
3.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	1	
4.	Оценка эффективности занятий	1	

	физической культурой.		
Легкая атлетика (9 часов)			
5.	Бег с высокого старта. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); воспитывать сознательное отношение к занятиям, самостоятельность и ответственность друг за друга; воспитывать внимательность, смелость и решительность; формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе упражнениям на базе легкой атлетики; формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.
6.	Бег с ускорением (от 30- до 40м)	1	
7.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
8.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
9.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
10.	Бег 1000м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
11.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	
12.	Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1	
13.	Бег 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
Метание малого мяча (2 часа)			
14.	Метание теннисного мяча с места.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
15.	Метание теннисного мяча с места на дальность с отскоком	1	
Спортивные игры. Баскетбол (10 часов)			
16.	Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и

17.	Ознакомление со стойками игрока и их освоение.	1	самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
18.	Повороты без мяча и с мячом.	1	
19.	Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками.	1	
20.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	
21.	Броски одной и двумя руками.	1	
22.	Выполнение комбинации из освоенных элементов.	1	
23.	Тактика свободного нападения.	1	
24.	Игра по упрощённым правилам	1	
25.	Игра по правилам мини-баскетбола	1	

Гимнастика (7часов)

26.	Ознакомление с историей гимнастики. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед,назад	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; воспитывать эстетические, нравственные качества; воспитывать аккуратность, артистичность; воспитывать волевые качества (активность, настойчивость, самостоятельность) формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня
27.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1	
28.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	
29.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Самостраховки	1	
30.	Кувырок вперёд и назад;	1	

31.	Стойка на лопатках. Кувырки. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	здоровья и разносторонней физической подготовленности
32.	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
Плавание (4 часа)			
33.	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха. Техника безопасности . Теоретические знания	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;воспитывать уверенность в своих силах
34.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Теоретические знания	1	
35.	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Теоретические знания	1	
36.	Вид плавания – лежа на спине и баттерфляй . Теоретические знания.	1	
Лыжная подготовка (12 часов)			
37.	Ознакомление с историей лыжного спорта. Инструктаж по ТБ	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у обучающихся самостоятельности и нравственно волевых черт личности; формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности
38.	Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом.	1	
39.	Техника лыжных ходов	1	
40.	Выполнение поворотов и рисунков на снегу.	1	
41.	В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	1	
42.	Проходить дистанцию 1000м	1	
43.	Прохождение дистанции 100м ступающим шагом	1	
44.	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м.	1	

45.	Бега наперегонки 500м	1	
46.	Попеременный двухшажный ход	1	
47.	Одновременный бесшажный ход.	1	
48.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	
Спортивные игры. Волейбол (14 часов)			1
49.	Ознакомление с историей волейбола. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
50.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	
51.	Техника передачи мяча сверху.	1	
52.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
53.	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1	
54.	Упражнения по овладению и технике перемещений.	1	
55.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	
56.	Прямой нападающий удар.	1	
57.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1	
58.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1	
59.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
60.	Тактика свободного нападения.	1	
61.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	
62.	Терминология избранной	1	

	спортивной игры		
Спортивные игры. Футбол (13 часов)			
63.	История футбола. Техника безопасности	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции
64.	Основные правила игры в футбол	1	
65.	Основные приёмы игры в футбол.	1	
66.	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	1	
67.	Стойки игрока	1	
68.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
69.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	
70.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	
71.	Удары по воротам указанными способами на точность	1	
72.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас)	1	
73.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	
74.	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	
75.	История футбола. Техника безопасности	1	
Легкая атлетика (12 часов)			
76.	История лёгкой атлетики	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать внимательность, смелость и решительность; формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе упражнениям на базе легкой атлетики; формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.
77.	Высокий старт от 10 до 15 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
78.	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	
79.	Скоростной бег до 40 м.	1	
80.	Бег на результат 60 м.	1	
81.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	
82.	Бег на 1000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
83.	Бег в равномерном темпе до 15 мин	1	
84.	Прыжки в длину с 7—9 шагов раз- бега.	1	
85.	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1	

86.	Кросс до 15 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
87.	Бег с препятствиями и на местности	1	
Развитие двигательных способностей (10 часов)			
88.	Пять основных двигательных способностей.	1	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов. Содействовать воспитанию у учащихся чувства коллективизма. Формирование устойчивого убеждения о важности занятий физической культурой и спортом. Раскрытие на конкретных примерах значения важности правильного дыхания.
89.	Ловкость	1	
90.	Гибкость, сила	1	
91.	Быстрота, выносливость	1	
92.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	
93.	Упражнения для пояса.	1	
94.	Упражнения для ног и тазобедренных суставов	1	
95.	Упражнения для развития силы рук.	1	
96.	Упражнения для развития силы ног	1	
97.	Упражнения для развития силы мышц туловища	1	
Мини футбол (8 часов)			
98.	История мини-футбола. Техника безопасности	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.
99.	Основные правила игры в мини-футбол	1	
100.	Основные приёмы игры в мини-футбол.	1	
101.	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	1	
102.	Стойки игрока	1	
103.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
104.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	
105.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	

6 класс (3 часа * 35 недель = 105 часов)

№ п\п урока	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Основы знаний 4 часа			
1.	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2.	История зарождения олимпийского движения в России.	1	
3.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	1	
4.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	
Легкая атлетика 9 часов			
5.	Бег с высокого старта. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать
6.	Бег с ускорением (от 30- до 40м)	1	
7.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
8.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
9.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
10.	Бег 1000м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	

11.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); воспитывать сознательное отношение к занятиям, самостоятельность и ответственность друг за друга; воспитывать внимательность, смелость и решительность; формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе упражнениям на базе легкой атлетики; формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.
12.	Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1	
13.	Бег 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	

Метание малого мяча (2 часа)

14.	Метание теннисного мяча с места.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
15.	Метание теннисного мяча с места на дальность с отскоком	1	

Спортивные игры (Баскетбол) 10часов

16.	Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности,
17.	Ознакомление со стойками игрока и их освоение.	1	
18.	Повороты без мяча и с мячом.	1	
19.	Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками.	1	
20.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	
21.	Броски одной и двумя руками.	1	
22.	Выполнение комбинации из освоенных элементов.	1	
23.	Тактика свободного нападения.	1	

24.	Игра по упрощённым правилам	1	уверенности, выдержки, самообладания;
25.	Игра по правилам мини-баскетбола	1	
Гимнастика 7часов			
26.	Ознакомление с историей гимнастики. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед ,назад	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; воспитывать эстетические, нравственные качества; воспитывать аккуратность, артистичность; воспитывать волевые качества (активность, настойчивость, самостоятельность) формировать общественные и личные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности
27.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1	
28.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	
29.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	1	
30.	Кувырк вперёд и назад; Самостраховки	1	
31.	Стойка на лопатках.	1	
32.	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
Плавание 4 часа			
33.	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха. Техника безопасности. Теоретические знания	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;воспитывать уверенность в своих силах
34.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Теоретические знания	1	
35.	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Теоретические знания	1	

36.	Вид плавания – лежа на спине и баттерфляй . Теоретические знания.	1	
Лыжная подготовка (12 часов)			
37.	Ознакомление с историей лыжного спорта. Инструктаж по ТБ	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у обучающихся самостоятельности и нравственно волевых черт личности; формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности
38.	Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом.	1	
39.	Техника лыжных ходов	1	
40.	Выполнение поворотов и рисунков на снегу.	1	
41.	В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	1	
42.	Проходить дистанцию 1000м	1	
43.	Прохождение дистанции 100м ступающим шагом	1	
44.	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м.	1	
45.	Бег наперегонки 500м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
46.	Попеременный двухшажный ход	1	
47.	Одновременный бесшажный ход.	1	
48.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	
Спортивные игры (Волейбол) 14 часов			
49.	Ознакомление с историей волейбола. Инструктаж по ТБ.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке

	Стойка игрока.		принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
50.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя;
51.	Техника передачи мяча сверху.	1	формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта;
52.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности;
53.	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1	воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции;
54.	Упражнения по овладению мячом и техника перемещений.	1	формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
55.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	
56.	Прямой нападающий удар.	1	
57.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1	
58.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1	
59.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
60.	Тактика свободного нападения.	1	
61.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	
62.	Терминология избранной спортивной игры	1	
Спортивные игры. Футбол (13 часов)			
63.	История футбола. Техника безопасности	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
64.	Основные правила игры в футбол	1	побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
65.	Основные приёмы игры в футбол.	1	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
66.	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	1	реализовывать воспитательные возможности в

67.	Стойки игрока	1	различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции
68.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
69.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	
70.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	
71.	Удары по воротам указанными способами на точность	1	
72.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас)	1	
73.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	
74.	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	
75.	История футбола. Техника безопасности	1	
Легкая атлетика 12 часов			
76.	История лёгкой атлетики	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать внимательность, смелость и решительность; формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе упражнениям на базе легкой атлетики; формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.
77.	Высокий старт от 10 до 15 м.	1	
78.	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	
79.	Скоростной бег до 40 м.	1	
80.	Бег на результат 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
81.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	
82.	Бег на 1000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
83.	Бег в равномерном темпе до 15 мин	1	
84.	Прыжки в длину с 7—9 шагов раз- бега.	1	
85.	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1	
86.	Кросс до 15 мин	1	
87.	Бег с препятствиями и на местности	1	
Развитие двигательных способностей 10 часов			
88.	Пять основных двигательных	1	Привлекать внимание обучающихся к ценностному

	способностей.		аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов. Содействовать воспитанию у учащихся чувства коллективизма. Формирование устойчивого убеждения о важности занятий физической культурой и спортом. Раскрытие на конкретных примерах значения важности правильного дыхания.
89.	Ловкость	1	
90.	Гибкость, сила	1	
91.	Быстрота, выносливость	1	
92.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	
93.	Упражнения для пояса.	1	
94.	Упражнения для ног и тазобедренных суставов	1	
95.	Упражнения для развития силы рук.	1	
96.	Упражнения для развития силы ног	1	
97.	Упражнения для развития силы мышц туловища	1	

Мини-футбол 8часов

			Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции
98.	История мини-футбола. Техника безопасности	1	
99.	Основные правила игры в мини-футбол	1	
100.	Основные приёмы игры в мини-футбол.	1	
101.	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок	1	
102.	Стойки игрока	1	
103.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
104.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	
105.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	

7 класс (3 часа * 35 недель = 105 часов)

№ п\п урока	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Основы знаний (4 часа)			

1	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2.	История зарождения олимпийского движения в России.	1	
3.	Индивидуальные комплексы адаптивной культуры.	1	
4.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	
Легкая атлетика (9 часов)			
5.	Бег с высокого старта.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); воспитывать сознательное отношение к занятиям, самостоятельность и ответственность друг за друга; воспитывать внимательность, смелость и решительность; формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе упражнениям на базе легкой атлетики; формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.
6.	Бег с ускорением (от 30-до 40м)	1	
7.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
8.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
9.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
10.	Бег 1000м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
11.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	
12.	Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1	
13.	Бег 60 м. подготовка к сдаче норм ГТО	1	
Метание мяча (2 часа)			
14.	Метание теннисного мяча с места.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;

15.	Метание теннисного мяча с места на дальность с отскоком	1	побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Спортивные игры. Баскетбол (10 часов)			
16.	Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
17.	Ознакомление со стойками игрока и их освоение.	1	
18.	Повороты без мяча и с мячом.	1	
19.	Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками.	1	
20.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	
21.	Броски одной и двумя руками.	1	
22.	Выполнение комбинации из освоенных элементов.	1	
23.	Тактика свободного нападения.	1	
24.	Игра по упрощённым правилам	1	
25.	Игра по правилам мини-баскетбола	1	
Гимнастика (7 часов)			
26.	Ознакомление с историей гимнастики. Инструктаж по ТБ. Кувырки вперед, назад	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание
27.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1	

28.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; воспитывать эстетические, нравственные качества; воспитывать аккуратность, артистичность; воспитывать волевые качества (активность, настойчивость, самостоятельность) формировать общественные и личные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности
29.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	1	
30.	Кувырок вперед и назад; Самостраховки	1	
31.	Стойка на лопатках.	1	
32.	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
Плавание (4 часа)			
33.	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха. Техника безопасности.		Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;воспитывать уверенность в своих силах
34.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Просмотр обучающего видео	1	
35.	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Просмотр обучающего видео	1	
36.	Вид плавания – лежа на спине и баттерфляй . Просмотр обучающего видео. Теоретические знания.	1	
Лыжная подготовка (12 часов)			
37.	Ознакомление с историей лыжного спорта. Инструктаж по ТБ	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у обучающихся самостоятельности и нравственно волевых черт личности; формировать общественные и личные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической
38.	Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом.	1	
39.	Техника лыжных ходов	1	
40.	Выполнение поворотов и рисунков на снегу.	1	
41.	В быстром темпе	1	

	проходить дистанцию 800м.		подготовленности
42.	Проходить дистанцию 1000м	1	
43.	Прохождение дистанции 100м ступающим шагом	1	
44.	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м.	1	
45.	Бег наперегонки 500м	1	
46.	Попеременный двухшажный ход	1	
47.	Одновременный бесшажный ход.	1	
48.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	
Спортивные игры. Волейбол (14 часов)			
49.	Ознакомление с историей волейбола. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции; формирование адекватной самооценки личности,
50.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	
51.	Техника передачи мяча сверху.	1	
52.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
53.	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1	
54.	Упражнения по овладению мяча и техника перемещений.	1	
55.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	

56.	Прямой нападающий удар.	1	нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
57.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1	
58.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1	
59.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
60.	Тактика свободного нападения.	1	
61.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	
62.	Терминология избранной спортивной игры	1	
Спортивные игры. Футбол (13 часов)			
63.	История футбола. Техника безопасности	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции
64.	Основные правила игры в футбол	1	
65.	Основные приёмы игры в футбол.	1	
66.	Подвижные игры для передвижения и остановок	1	
67.	Стойки игрока	1	
68.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
69.	Комбинации из элементов ,техника передвижений	1	
70.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	
71.	Удары по воротам указанными способами на точность	1	
72.	Комбинации из элементов: ведение, удар (пас)	1	
73.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	
74.	Игра по упрощённым	1	

	правилам на площадках разных размеров.		
75.	Игра по правилам	1	
Легкая атлетика (12 часов)			
76.	Бег 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО		Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать внимательность, смелость и решительность; формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе упражнениям на базе легкой атлетики; формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.
77.	Высокий старт от 10 до 15 м.	1	
78.	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	
79.	Скоростной бег до 40 м.	1	
80.	Бег на результат 60 м.	1	
81.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	
82.	Бег на 1000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
83.	Бег в равномерном темпе до 15 мин	1	
84.	Прыжки в длину с 7—9 шагов раз- бега.	1	
85.	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1	
86.	Кросс до 15 мин	1	
87.	Бег с препятствиями и на местности	1	
Двигательные способности (10 часов)			
88.	Пять основных двигательных способностей	1	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов. Содействовать воспитанию у учащихся чувства коллективизма. Формирование устойчивого убеждения о важности занятий физической культурой и спортом. Раскрытие на конкретных примерах значения важности правильного дыхания.
89.	Ловкость	1	
90.	Гибкость, сила	1	
91.	Быстрота, выносливость	1	
92.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	
93.	Упражнения для пояса.	1	
94.	Упражнения для ног и тазобедренных суставов	1	
95.	Упражнения для развития силы рук.	1	
96.	Упражнения для развития силы ног	1	
97.	Упражнения для развития силы мышц туловища	1	
Мини-футбол (8 часов)			
98.	История мини-футбола. Техника безопасности	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
99.	Основные правила игры в футбол	1	

100.	Основные приёмы игры в футбол.	1	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции
101.	Подвижные игры для передвижения и остановок	1	
102.	Стойки игрока	1	
103.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
104.	Комбинации из элементов ,техника передвижений	1	
105.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	

8 класс (3 часа * 36 недель = 108 часов)

№ п\п урока	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Основы знаний (4 часа)			
1.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2.	Самонаблюдение и само- контроль	1	
3.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	1	
4.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	
Легкая атлетика 9 часов			
5.	Ознакомление с специальными беговыми упражнениями.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке
6.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1	

7.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1	социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); воспитывать сознательное отношение к занятиям, самостоятельность и ответственность друг за друга; воспитывать внимательность, смелость и решительность; формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе упражнениям на базе легкой атлетики; формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.
8.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
9.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
10.	Бег 2000м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
11.	Бег в равномерном темпе от 20 до 25 мин.	1	
12.	Бег в равномерном темпе до 25 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
13.	Бег равномерный без учета времени	1	
Метание малого мяча (2 часа)			
14.	Метание теннисного мяча с места.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
15.	Метание теннисного мяча с места на дальность с отскоком	1	
Спортивные игры (Баскетбол) 10часов			
16.	Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта;
17.	Ознакомление со стойками игрока и их освоение.	1	
18.	Повороты без мяча и с мячом.	1	
19.	Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками.	1	
20.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	

21.	Броски одной и двумя руками.	1	формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
22.	Выполнение комбинации из элементов.	1	
23.	Тактика свободного нападения.	1	
24.	Игра по упрощённым правилам	1	
25.	Игра по правилам мини-баскетбола	1	

Гимнастика 7часов

26.	Ознакомление с историей гимнастики. Инструктаж по ТБ. Кувырок назад, вперед	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; воспитывать эстетические, нравственные качества; воспитывать аккуратность, артистичность; воспитывать волевые качества (активность, настойчивость, самостоятельность) формировать общественные и личные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности
27.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1	
28.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	
29.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	1	
30.	Кувырк вперёд и назад; Самостраховки	1	
31.	Стойка на лопатках.	1	
32.	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	

Плавание (4 часа)

33.	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха. Техника	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы
-----	---	---	--

	безопасности. Теоретические знания.		учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;воспитывать уверенность в своих силах
34.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Теоретические знания.	1	
35.	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Теоретические знания.	1	
36.	Вид плавания – лежа на спине и баттерфляй . Теоретические знания.	1	
Лыжная подготовка (9 часов)			
37	Ознакомление с историей лыжного спорта. Инструктаж по ТБ	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у обучающихся самостоятельности и нравственно волевых черт личности; формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности
38			
39.	Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом.	1	
40.	Техника лыжных ходов	1	
41.	Выполнение поворотов и рисунков на снегу.	1	
42.	В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	1	
43.	Проходить дистанцию 1000м	1	
44.	Прохождение дистанции 100м ступающим шагом	1	
45.	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м.	1	
Элементы единоборств (4 часа)			

46.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности смелости, решительности
47.	Силовые упражнения и единоборства в парах	1	
48.	Виды единоборств	1	
49.	Влияние занятий единоборствами на организм человека	1	

Спортивные игры (Волейбол) 14 часов

50.	Ознакомление с историей волейбола. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
51.	Комбинации из элементов техника передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	
52.	Техника передачи мяча сверху.	1	
53.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
54.	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1	
55.	Упражнения по овладению мяча, в технике перемещений.	1	
56.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	
57.	Прямой нападающий удар.	1	
58.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1	
59.	Комбинации из элементов: приём, передача, удар	1	
60.	Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.	1	

61.	Тактика свободного нападения.	1	
62.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	
63.	Терминология избранной спортивной игры	1	
Спортивные игры Футбол (13 часов)			
64.	История футбола. Техника безопасности	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции
65.	Основные правила игры в футбол	1	
66.	Основные приёмы игры в футбол.	1	
67.	Подвижные игры для передвижения и остановок	1	
68.	Стойки игрока	1	
69.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
70.	Комбинации из элементов ,техника передвижений	1	
71.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	
72.	Удары по воротам указанными способами на точность	1	
73.	Комбинации из элементов: ведение, удар (пас)	1	
74.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	
75.	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	
76.	История футбола. Техника безопасности	1	
Легкая атлетика (12 часов)			
77	История лёгкой атлетики	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности;
78			
79.	Высокий старт от 10 до 15 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
80.	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	

81.	Скоростной бег до 40 м.	1	воспитывать внимательность, смелость и решительность; формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе упражнениям на базе легкой атлетики; формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.
82.	Бег на результат 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
83.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	
84.	Бег на 1000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
85.	Бег в равномерном темпе до 15 мин	1	
86.	Прыжки в длину с 7—9 шагов раз- бега.	1	
87.	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1	
88.	Кросс до 15 мин	1	
89.	Бег с препятствиями и на местности	1	

Развитие двигательных способностей 11 часов

90.	Пять основных двигательных способностей.	1	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов. Содействовать воспитанию у учащихся чувства коллективизма. Формирование устойчивого убеждения о важности занятий физической культурой и спортом. Раскрытие на конкретных примерах значения важности правильного дыхания.
91.	Ловкость	1	
92.	Гибкость, сила	1	
93.	Быстрота, выносливость	1	
94.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	
95.	Упражнения для пояса.	1	
96.	Упражнения для ног и тазобедренных суставов	1	
97.	Упражнения для развития силы рук.	1	
98.	Упражнения для развития силы ног	1	
99.	Упражнения для развития силы мышц туловища	1	
100.	Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей).	1	

Мини-футбол 8 часов

101.	История мини-футбола. Техника безопасности	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
102.	Основные правила игры в мини-футбол	1	
103.	Основные приёмы игры в мини-футбол.	1	
104.	Подвижные игры для передвижения и остановок	1	
105.	Стойки игрока	1	

106.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции
107.	Комбинации из элементов ,техника передвижений	1	
108	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	

9 класс (3 часа * 34 недели = 102 часов)

№ п\п урок а	Тема	Кол -во часо в	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Основы знаний (4 часа)			
1.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1	
3.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1	
4.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	
Лёгкая атлетика (9 часов)			
5.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Правильная осанка.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке

6.	Бег с высокого старта.	1	принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); воспитывать сознательное отношение к занятиям, самостоятельность и ответственность друг за друга; воспитывать внимательность, смелость и решительность; формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе упражнениям на базе легкой атлетики; формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.
7.	Техника высокого старта	1	
8.	Бег с ускорением. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
9.	Ознакомление с специальными беговыми упражнениями.	1	
10.	Дальнейшее освоение прыжков в длину.	1	
11.	Прыжки в длину. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
12.	Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега..	1	
13.	Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега.	1	
Метание малого мяча (2 часа)			
14.	Метание теннисного мяча с места.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
15.	Метание теннисного мяча с места на дальность с отскоком	1	
Спортивные игры. Баскетбол (10часов)			
16.	Техника безопасности. Игра по правилам	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:
17.	Ознакомление со стойками игрока и х	1	
18.	Повороты без мяча и с мячом.	1	
19.	Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками.	1	

20.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
21.	Броски одной и двумя руками.	1	
22.	Выполнение комбинации из освоенных элементов.	1	
23.	Тактика свободного нападения.	1	
24.	Игра по упрощённым правилам	1	
25.	Игра по правилам баскетбола	1	
Гимнастика (7часов)			
26.	Ознакомление с историей гимнастики. Инструктаж по ТБ. Кувырок назад, вперед, самостраховки	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; воспитывать эстетические, нравственные качества; воспитывать аккуратность, артистичность; воспитывать волевые качества (активность, настойчивость, самостоятельность) формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности
27.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1	
28.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	
29.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	1	
30.	Техника кувырка вперёд и назад;	1	
31.	Стойка на лопатках. Самостраховки	1	
32.	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
Плавание (4 часа)			

33.	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха. Техника безопасности. Теоретические знания.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;воспитывать уверенность в своих силах
34.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Теоретические знания.	1	
35.	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Теоретические знания.	1	
36.	Вид плавания – лежа на спине и баттерфляй . Теоретические знания.	1	
Лыжная подготовка (8 часов)			
37	Ознакомление с историей лыжного спорта. Инструктаж по ТБ	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у обучающихся самостоятельности и нравственно волевых черт личности; формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности
38.	Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом.	1	
39.	Техника лыжных ходов	1	
40.	Выполнение поворотов и рисунков на снегу.	1	
41.	В быстром темпе проходить дистанцию 2000м.	1	
42.	Проходить дистанцию 2000м	1	
43.	Прохождение дистанции 100м ступающим шагом	1	
44.	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 1500м.	1	
Элементы единоборств (4 часа)			
45.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.	1	
46.	Силовые упражнения и единоборства в парах	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

47.	Виды единоборств	1	формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности смелости, решительности
48.	Влияние занятий единоборствами на организм человека	1	
Спортивные игры. Волейбол (14 часов)			
49.	Ознакомление с историей волейбола. Инструктаж по ТБ. Освоение стойки	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
50.	Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	
51.	Техника передачи мяча сверху.	1	
52.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
53.	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1	
54.	Упражнения по овладению мячом, по технике перемещений.	1	
55.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	
56.	Прямой нападающий удар.	1	
57.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния.	1	
58.	Комбинации из элементов: приём, передача, удар	1	
59.	Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
60.	Тактика свободного нападения.	1	
61.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	
62.	Терминология избранной спортивной игры	1	
Спортивные игры. Футбол (13 часов)			
63.	История футбола. Техника	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и

	безопасности		безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции
64.	Основные правила игры в футбол	1	
65.	Основные приёмы игры в футбол.	1	
66.	Подвижные игры для передвижения и остановок	1	
67.	Стойки игрока	1	
68..	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
69	Комбинации из элементов техники передвижений	1	
70.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	
71.	Удары по воротам указанными способами на точность	1	
72.	Комбинации из элементов: ведение, удар (пас)	1	
73.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	
74.	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	
75.	История футбола. Техника безопасности	1	
Легкая атлетика (12 часов)			
76.	История лёгкой атлетики	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать внимательность, смелость и решительность; формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе упражнениям на базе легкой атлетики; формирование первоначальных навыков сотрудничества при выполнении легкоатлетических упражнений.
77.	Высокий старт от 60 до 80 м.	1	
78.	Бег с ускорением от 60 до 80 м.	1	
79.	Скоростной бег до 80 м.	1	
80.	Бег на результат 100 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
81.	Бег в равномерном темпе от 25м	1	
82.	Бег на 1500 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
83.	Бег в равномерном темпе до 20 мин	1	
84.	Прыжки в длину с 11—13 шагов раз- бега.	1	
85.	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.	1	
86.	Кросс до 25 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
87.	Бег с препятствиями и на местности	1	

Развитие двигательных способностей (15 часов)			
88.	Пять основных двигательных способностей.	1	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов. Содействовать воспитанию у учащихся чувства коллективизма. Формирование устойчивого убеждения о важности занятий физической культурой и спортом. Раскрытие на конкретных примерах значения важности правильного дыхания.
89.	Ловкость	1	
90.	Гибкость, сила	1	
91.	Быстрота, выносливость	1	
92.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	
93.	Упражнения для пояса.	1	
94.	Упражнения для ног и тазобедренных суставов	1	
Мини-футбол (8 часов)			
95.	История мини-футбола. Техника безопасности	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя; формировать у учащихся ответственное отношение к результату деятельности в командных видах спорта; формировать у обучающихся активности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности; воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции
96.	Основные правила игры в мини-футбол	1	
97.	Основные приёмы игры в мини-футбол.	1	
98.	Подвижные игры для передвижения и остановок	1	
99.	Стойки игрока	1	
100.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд	1	
101.	Комбинации из элементов техники передвижений	1	
102.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1	

