

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Калининградской области**

**Славский муниципальный округ**

**МАОУ "Ясновская СОШ" имени адмирала В.Г.Егорова**

**УТВЕРЖДЕНО**  
И.о. директора \_\_\_\_\_  
И.Е.Ёрова  
МАОУ  
«Ясновская СОШ»  
имени адмирала  
В.Г.Егорова  
Приказ № 114/1  
от «30» августа 2024 г.

**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре для обучающихся  
с задержкой психического развития  
5 - 9 классы  
2024 – 2025 учебный год**

п. Ясное

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5 – 10 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012):

- Программа по физической культуре. 5 - 9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

- Приказ от 8 июля 2014 г. № 575 Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 10 классов рассчитана на обучающихся с диагнозом ЗПР и РАС. Программа предполагает, что обучающийся с ОВЗ получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения.

### **Задержка психического развития (ЗПР)**

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и

мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

### **Расстройство аутистического спектра (РАС)**

РАС являются достаточно распространенной проблемой детского возраста и характеризуются нарушением развития коммуникации и социальных навыков. Общими являются аффективные проблемы и трудности развития активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, установка на сохранение постоянства в окружающем и стереотипность поведения детей. РАС связаны с особым системным нарушением психического развития ребенка, проявляющимся в становлении его аффективно-волевой сферы, в когнитивном и личностном развитии.

В настоящее время говорят уже не только о детском аутизме, но и о широком круге расстройств аутистического спектра. Происхождение РАС накладывает отпечаток на характер и динамику нарушения психического развития ребенка, определяет сопутствующие трудности, влияет на прогноз социального развития. Вместе с тем, вне зависимости от этиологии степень нарушения (искажения) психического развития при аутизме может сильно различаться.

### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

#### **задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

. Данная программа предполагает 68 часов в учебном году.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 — 10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых

познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

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

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

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

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

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:**

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

#### **В области физической культуры:**

владение умениями:

- циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию на перекладине (мальчики), на гимнастической скамье (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- « демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- личные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов **в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО).**

## Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции

своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

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

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

### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:**

#### **В области познавательной культуры:**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.



### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
3. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
4. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
5. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, **в том числе в подготовке к**

выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО).

**Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

### **В области физической культуры:**

#### **Выпускник научится:**

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

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

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

-рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

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

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

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

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

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

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

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

-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;

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

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

### ***Выпускник научится:***

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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

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

-проводить восстановительные мероприятия;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник 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);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

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

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности, **контроль результатов выполнения норм ВФСК ГТО**;

***В результате изучения курса Физическая культура 5 класса выпускник научится:***

### ***Личностные результаты***

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

### ***Метапредметные результаты:***

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
  - излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
  - оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
  - осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### ***Предметные результаты***

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

***Выпускник получит возможность научиться:***

***Личностные результаты***

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***Метапредметные результаты***

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

***Предметные результаты***

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

***В результате изучения курса Физическая культура 6 класса выпускник научится:***

***Личностные результаты***

- знать о особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями;
- проводить и организовывать занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлять индивидуальные занятия в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- планировать режим дня, уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

### ***Метапредметные результаты:***

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- 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;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- понимать роль здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

### ***Предметные результаты***

- понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- овладеть системой знаний по истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,
- уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- оценивать и объективно соотносить с общепринятыми нормами и нормативами показатели своего физического развития;
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- бегать в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать после быстрого разбега с 5—7 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 5—7 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- проплывать 50 м;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (5—9 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 5—9 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 5—9 м;

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

#### ***Личностные результаты***

- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- формировать портфолио учебных достижений.
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### ***Метапредметные результаты***

- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- анализировать сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

#### ***Предметные результаты***

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;



- уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- выполнять учебный проект.

***В результате изучения курса Физическая культура 7 класса выпускник научится:***

***Личностные результаты***

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
- выполнять после быстрого разбега с 3—5 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 5—9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (5—9 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки);
- выполнять акробатическую комбинации
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

***Метапредметные результаты:***

- планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

### ***Предметных результатов***

- овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании.
- проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели;
- отбирать комплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;
- организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств; измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации;
- использовать закаливающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний.

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

#### ***Личностные результаты***

- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- формировать портфолио учебных достижений.
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### ***Метапредметные результаты***

- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- анализировать сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

#### ***Предметные результаты***

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
- уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- выполнять учебный проект.

***В результате изучения курса Физическая культура 8 класса выпускник научится:***

***Личностные результаты***

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7—9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (5—9 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 5—9 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 5—9 м;
- гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- вести дневник самонаблюдений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### ***Метапредметные результаты:***

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

### ***Предметные результаты***

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их

выполнения;

- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

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

#### ***Личностные результаты***

- узнать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

#### ***Метапредметные результаты***

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### ***Предметные результаты***

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для

самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

***В результате изучения курса Физическая культура 9 класса выпускник научится:***

#### ***Личностные результаты***

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 5—7 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7—9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать

малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (5—9 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 5—9 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 7—9 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- вести дневник самонаблюдений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### ***Метапредметные результаты:***

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- организовывать и проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

#### ***Предметные результаты***

- проводить комплексы адаптивной физической культуре и профессионально-прикладной физической подготовке;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и

функциональных проб;

- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностях организма и физической подготовленности;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;
- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма и физическую подготовленность;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

***Выпускник получит возможность научиться:***

***Личностные результаты***

- знать историю физической культуры своего народа: Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).
- проявлять способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-



оздоровительных и спортивных мероприятий;

- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

### ***Метапредметные результаты***

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### ***Предметные результаты***

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- выполнять проект;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

***В результате изучения курса Физическая культура 9 класса выпускник научится:***

### ***Личностные результаты***

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями

оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 7—9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 5—9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (7—9 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 5—9 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 5—9 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- вести дневник самонаблюдений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### ***Метапредметные результаты:***

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- организовывать и проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### ***Предметные результаты***

- проводить комплексы адаптивной физической культуре и профессионально-прикладной физической подготовке;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностях организма и физической подготовленности;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при

выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;
- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма и физическую подготовленность;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

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

#### ***Личностные результаты***

- знать историю физической культуры своего народа: Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).
- проявлять способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

#### ***Метапредметные результаты***

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### ***Предметные результаты***

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- выполнять проект;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

## **2. Содержание учебного предмета**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. История о создании и развитии ГТО.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

#### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

## **5 класс**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и

составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование:**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения.

Передвижения по гимнастической скамейке (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастической скамейке с опорой на левую (правую) руку.

Расхождение при встрече на гимнастической скамейке.

Упражнения общей физической подготовки

**Легкая атлетика.** Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

**Лыжные гонки.** Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

## **6 класс**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида



спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

**Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастической скамейке;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**  
**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по

3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Передвижение по гимнастической скамейке, поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.** Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

## **7 класс**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения).

**Базовые понятия физической культуры.** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по

самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастической скамейке: прыжки на месте и с продвижением вперед; ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (*мальчики*); из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°. Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.** Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

## **Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

**Базовые понятия физической культуры.** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

**Физическая культура человека.** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой;** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

## **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок на зад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений (девушки).

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых упражнениях.

Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.** Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися).

Упражнения общей физической подготовки.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## **9 класс**

### **Знания о физической культуре**

Основные представления о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

### **Физическое совершенствование**

Ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», «Упражнения культурно – этнической направленности».

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система

тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

**Лыжные гонки.** Преодоление подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 1 км — девушки и 2 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Прохождение соревновательной дистанции.

#### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## **10 класс**

### **Знания о физической культуре**

Основные представления о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

### **Физическое совершенствование**

Ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», «Упражнения культурно – этнической направленности».

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Подготовка к проведению летних пешеходных туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в вися, лазанья и перелезания.

**Лыжные гонки.** Преодоление подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 1 км — девушки и 2 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Прохождение соревновательной дистанции.

#### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.



### 3. Тематическое планирование

| Программный материал  | Количество часов (уроков) |           |           |           |           |           |
|---|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   | Класс                     |           |           |           |           |           |
|   | 5                         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10        |
| Основы знаний о физической культуре   | <i>В процессе урока</i>   |           |           |           |           |           |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности                               | <i>В процессе урока</i>   |           |           |           |           |           |
| Физическое совершенствование  | <i>В процессе урока</i>   |           |           |           |           |           |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b> |                           |           |           |           |           |           |
| Легкая атлетика   | 24                        | 24        | 24        | 24        | 24        | 24        |
| Спортивные игры (баскетбол)   | 5                         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         |
| Спортивные игры (волейбол)  | 5                         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         |
| Гимнастика с элементами акробатики  | 12                        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        |
| Лыжная подготовка   | 10                        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        |
| Кроссовая подготовка  | 12                        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        |
| <b>ИТОГО:</b>   | <b>68</b>                 | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>64</b> | <b>68</b> | <b>68</b> |

#### 5 класс

| №  | Тема урока  | Примечание |
|--|---|------------|
| <b>I Четверть: Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка</b> |   |            |
|  | <b>Лёгкая атлетика (10 ч.)</b>  |            |
| 1  | Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры древности.                             |            |
| 2  | Низкий старт. Ускорение с низкого старта 30 м.                            |            |
| 3  | Бег на результат 60 м.  |            |
| 4  | Прыжок в длину с разбега.   |            |
| 5  | Прыжок в высоту с разбега. ОФП.   |            |
| 6  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность, в цель. |            |
| 7  | Бег 60 метров. Метания. Прыжки. ОФП.                                      |            |
| 8  | Броски набивного мяча разными способами. ОФП.                             |            |
| 9  | Бег (5 мин). Преодоление препятствий.                                     |            |
| 10   | Прыжковые упражнения. ОФП.  |            |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <b>Кроссовая подготовка (6 ч.)</b>   |  |
| 11   | Бег в равномерном темпе 5 минут. Беговые упражнения.   |  |
| 12   | Кроссовый бег 500 метров. Переменный бег.  |  |
| 13   | Кроссовый бег 1 км. Беговые упражнения.  |  |
| 14   | Кроссовый бег 2 км. Бег 200 метров.  |  |
| 15   | Кроссовый бег 2 км. Переменный бег.  |  |
| 16   | Кроссовый бег на время.  |  |
| <b>II Четверть: Гимнастика с основами акробатики</b>                                 |  |  |
|  | <b>Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)</b>  |  |
| 17   | Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.   |  |
| 18   | Техника кувырка вперед, назад.   |  |
| 19   | ОРУ с обручами. Наклоны. Эстафета с обручами.  |  |
| 20   | ОРУ. Стойка на лопатках.   |  |
| 21   | Упражнения с гимнастической скакалкой. Эстафета со скакалкой.  |  |
| 22   | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических ковриках. Седы.   |  |
| 23   | Строевые упражнения. Упоры на гимнастическом коврике.  |  |
| 24   | Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.   |  |
| 25   | Висы. Подтягивания в висе.   |  |
| 26   | Лазание по гимнастической стенке. ОФП.   |  |
| 27   | Упражнения в равновесии. Ходьба на носках. Скакалка.   |  |
| 28   | Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге. Скакалка.   |  |
| 29   | Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Эстафета с чехардой.  |  |
| 30   | Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок.  |  |
| <b>III Четверть: Лыжные гонки. Спортивные игры на основе волейбола и баскетбола.</b> |  |  |
|  | <b>Лыжные гонки (10 ч.)</b>  |  |
| 31   | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных шагов. Укладка, надевание лыж. Порядок построения и передвижения.         |  |
| 32   | Поворот переступанием. Передвижение приставными шагами. Ступающий шаг. Техника падения.  |  |
| 33   | Скользкий шаг. Техника падения   |  |
| 34   | Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой»   |  |
| 35   | Одновременный двухшажный ход.  |  |
| 36   | Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км.  |  |
| 37   | Попеременный и одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км.  |  |
| 38   | Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Подъем «лесенкой» и «елочкой».   |  |
| 39   | Повороты плугом и переступающим шагом на спуске. Подъем скользким шагом.   |  |
| 40   | Совершенствование техники передвижений на лыжах.   |  |
|  | <b>Спортивные игры на основе баскетбола и волейбола (10 ч.)</b>  |  |
| 41   | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Подвижные игры на основе баскетбола<br>Стойка баскетболиста.   |  |
| 42   | Ловля и передача баскетбольного мяча на месте, в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, в движении. Игра «Мяч среднему» |  |
| 43   | Баскетбольная стойка. Перемещение в стойке. Техника броска в кольцо. Игра «Борьба за мяч»  |  |
| 44   | Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча на месте, в движении. Техника броска в кольцо.                        |  |
| 45   | Игра в баскетбол по упрощенным правилам.   |  |
| 46   | Подвижные игры на основе Волейбола. Стойка волейболиста.   |  |
| 47   | Набивание мяча в стойке волейболиста.  |  |
| 48   | Передача мяча в парах. Техника нижней передачи.  |  |
| 49   | Передвижение в стойке волейболиста. Набивание мяча. Техника верхней передачи.  |  |
| 50   | Передача мяча в парах. Техника нижней прямой подачи мяча.  |  |
| <b>IV Четверть: Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>                           |  |  |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    | <b>Легкая атлетика (14 ч.)</b>  |  |
| 51 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Старт из разных исходных положений.                 |  |
| 52 | Низкий старт. Ускорение с низкого старта на скорость 30 м.                                      |  |
| 53 | Бег на результат 60 м. ОФП  |  |
| 54 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Челночный бег. Беговые упражнения.                   |  |
| 55 | Прыжок в длину с места. ОФП. Игра “Прыгуны и пятнашки”  |  |
| 56 | Прыжок в длину с разбега. ОФП.  |  |
| 57 | Прыжок в высоту с разбега. ОФП.   |  |
| 58 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность, в цель. Игра “Попади в цель”. |  |
| 59 | Броски набивного мяча разными способами. ОФП. Игра “Кто дальше”                                 |  |
| 60 | Прыжковые упражнения. ОФП.  |  |
| 61 | Бег 60 метров. Метания. Прыжки. ОФП.  |  |
| 62 | Прыжковые упражнения. ОФП.  |  |
| 63 | Лёгкоатлетические эстафеты.   |  |
| 64 | Весёлые старты.   |  |
|    | <b>Кроссовая подготовка (6 ч.)</b>  |  |
| 65 | Бег в равномерном темпе 5 минут   |  |
| 66 | Кроссовый бег 2 км. Прыжковые упражнения.   |  |
| 67 | Кроссовый бег 1.5 км. Бег 100 метров.   |  |
| 68 | Кроссовый бег 2 км. Бег 200 метров.   |  |
| 69 | Кроссовый бег 2 км. Переменный бег.   |  |
| 70 | Кроссовый бег на время.   |  |

## 6 класс

| №  | Тема урока  | Примечание |
|--|---|------------|
| <b>I Четверть: Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка</b> |   |            |
|  | <b>Лёгкая атлетика (16 ч.)</b>  |            |
| 1  | Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры древности.                             |            |
| 2  | Низкий старт. Ускорение с низкого старта 30 м.                            |            |
| 3  | Бег на результат 60 м.  |            |
| 4  | Прыжок в длину с разбега.   |            |
| 5  | Прыжок в высоту с разбега. ОФП.   |            |
| 6  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность, в цель. |            |
| 7  | Бег 60 метров. Метания. Прыжки. ОФП.                                      |            |
| 8  | Броски набивного мяча разными способами. ОФП.                             |            |
| 9  | Бег (5 мин). Преодоление препятствий.                                     |            |
| 10   | Прыжковые упражнения. ОФП.  |            |
|  | <b>Кроссовая подготовка (6 ч.)</b>  |            |
| 11   | Бег в равномерном темпе 5 минут. Беговые упражнения.                      |            |
| 12   | Кроссовый бег 500 метров. Переменный бег.                                 |            |
| 13   | Кроссовый бег 1 км. Беговые упражнения.                                   |            |
| 14   | Кроссовый бег 2 км. Бег 200 метров.                                       |            |
| 15   | Кроссовый бег 2 км. Переменный бег.                                       |            |
| 16   | Кроссовый бег на время.   |            |
| <b>II Четверть: Гимнастика с основами акробатики</b>     |   |            |
|  | <b>Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)</b>                           |            |

|  |  |  |
|--|--|--|
| 17   | Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.   |  |
| 18   | Техника кувырка вперёд, назад.   |  |
| 19   | ОРУ с обручами. Наклоны. Эстафета с обручами.  |  |
| 20   | ОРУ. Стойка на лопатках.   |  |
| 21   | Упражнения с гимнастической скакалкой. Эстафета со скакалкой.  |  |
| 22   | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических ковриках. Седы.   |  |
| 23   | Строевые упражнения. Упоры на гимнастическом коврике.  |  |
| 24   | Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.   |  |
| 25   | Висы. Подтягивания в висе.   |  |
| 26   | Лазание по гимнастической стенке. ОФП.   |  |
| 27   | Упражнения в равновесии. Ходьба на носках. Скакалка.   |  |
| 28   | Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге. Скакалка.   |  |
| 29   | Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Эстафета с чехардой.  |  |
| 30   | Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок.  |  |
| <b>III Четверть: Лыжные гонки. Спортивные игры на основе волейбола и баскетбола.</b> |  |  |
|  | <b>Лыжные гонки (10 ч.)</b>  |  |
| 31   | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных шагов. Укладка, надевание лыж. Порядок построения и передвижения.         |  |
| 32   | Поворот переступанием. Передвижение приставными шагами. Ступающий шаг. Техника падения.  |  |
| 33   | Скользящий шаг. Техника падения  |  |
| 34   | Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой»   |  |
| 35   | Одновременный двухшажный ход.  |  |
| 36   | Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км.  |  |
| 37   | Попеременный и одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км.  |  |
| 38   | Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Подъем «лесенкой» и «елочкой».   |  |
| 39   | Повороты плугом и переступающим шагом на спуске. Подъем скольльзящим шагом.  |  |
| 40   | Совершенствование техники передвижений на лыжах.   |  |
|  | <b>Спортивные игры на основе баскетбола и волейбола (10 ч.)</b>  |  |
| 41   | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Подвижные игры на основе баскетбола<br>Стойка баскетболиста.   |  |
| 42   | Ловля и передача баскетбольного мяча на месте, в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, в движении. Игра «Мяч среднему» |  |
| 43   | Баскетбольная стойка. Перемещение в стойке. Техника броска в кольцо. Игра «Борьба за мяч»  |  |
| 44   | Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча на месте, в движении. Техника броска в кольцо.                        |  |
| 45   | Игра в баскетбол по упрощенным правилам.   |  |
| 46   | Подвижные игры на основе Волейбола. Стойка волейболиста.   |  |
| 47   | Набивание мяча в стойке волейболиста.  |  |
| 48   | Передача мяча в парах. Техника нижней передачи.  |  |
| 49   | Передвижение в стойке волейболиста. Набивание мяча. Техника верхней передачи.  |  |
| 50   | Передача мяча в парах. Техника нижней прямой подачи мяча.  |  |
| <b>IV Четверть: Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>                           |  |  |
|  | <b>Легкая атлетика (14 ч.)</b>   |  |
| 51   | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Старт из разных исходных положений.  |  |
| 52   | Низкий старт. Ускорение с низкого старта на скорость 30 м.   |  |
| 53   | Бег на результат 60 м. ОФП   |  |
| 54   | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Челночный бег. Беговые упражнения.  |  |
| 55   | Прыжок в длину с места. ОФП. Игра «Прыгуны и пятнашки»   |  |
| 56   | Прыжок в длину с разбега. ОФП.   |  |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 57 | Прыжок в высоту с разбега. ОФП.   |  |
| 58 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность, в цель. Игра “Попади в цель”. |  |
| 59 | Броски набивного мяча разными способами. ОФП. Игра “Кто дальше”                                 |  |
| 60 | Прыжковые упражнения. ОФП.  |  |
| 61 | Бег 60 метров. Метания. Прыжки. ОФП.  |  |
| 62 | Прыжковые упражнения. ОФП.  |  |
| 63 | Лёгкоатлетические эстафеты.   |  |
| 64 | Весёлые старты.   |  |
|    | <b>Кроссовая подготовка (6 ч.)</b>  |  |
| 65 | Бег в равномерном темпе 5 минут   |  |
| 66 | Кроссовый бег 2 км. Прыжковые упражнения.   |  |
| 67 | Кроссовый бег 1.5 км. Бег 100 метров.   |  |
| 68 | Кроссовый бег 2 км. Бег 200 метров.   |  |
| 69 | Кроссовый бег 2 км. Переменный бег.   |  |
| 70 | Кроссовый бег на время.   |  |

## 7 класс

| №  | Тема урока  | Примечание |
|--|---|------------|
| <b>I Четверть: Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка</b> |   |            |
|  | <b>Лёгкая атлетика (16 ч.)</b>  |            |
| 1  | Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры древности.                             |            |
| 2  | Низкий старт. Ускорение с низкого старта 30 м.                            |            |
| 3  | Бег на результат 60 м.  |            |
| 4  | Прыжок в длину с разбега.   |            |
| 5  | Прыжок в высоту с разбега. ОФП.   |            |
| 6  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность, в цель. |            |
| 7  | Бег 60 метров. Метания. Прыжки. ОФП.                                      |            |
| 8  | Броски набивного мяча разными способами. ОФП.                             |            |
| 9  | Бег (5 мин). Преодоление препятствий.                                     |            |
| 10   | Прыжковые упражнения. ОФП.  |            |
|  | <b>Кроссовая подготовка (6 ч.)</b>  |            |
| 11   | Бег в равномерном темпе 5 минут. Беговые упражнения.                      |            |
| 12   | Кроссовый бег 500 метров. Переменный бег.                                 |            |
| 13   | Кроссовый бег 1 км. Переменный бег.                                       |            |
| 14   | Кроссовый бег 2 км. Бег 200 метров.                                       |            |
| 15   | Кроссовый бег 2 км. Переменный бег.                                       |            |
| 16   | Кроссовый бег на время.   |            |
| <b>II Четверть: Гимнастика с основами акробатики</b>     |   |            |
|  | <b>Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)</b>                           |            |
| 17   | Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.                        |            |
| 18   | Техника кувырка вперёд, назад.  |            |
| 19   | ОРУ с обручами. Наклоны. Эстафета с обручами.                             |            |
| 20   | ОРУ. Стойка на лопатках.  |            |
| 21   | Упражнения с гимнастической скакалкой. Эстафета со скакалкой.             |            |
| 22   | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических ковриках. Седы.                |            |
| 23   | Строевые упражнения. Упоры на гимнастическом коврике.                     |            |

|  |  |  |
|--|--|--|
| 24   | Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.   |  |
| 25   | Висы. Подтягивания в висе.   |  |
| 26   | Лазание по гимнастической стенке. ОФП.   |  |
| 27   | Упражнения в равновесии. Ходьба на носках. Скакалка.   |  |
| 28   | Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге. Скакалка.   |  |
| 29   | Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Эстафета с чехардой.  |  |
| 30   | Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок.  |  |
| <b>III Четверть: Лыжные гонки. Спортивные игры на основе волейбола и баскетбола.</b> |  |  |
| <b>Лыжные гонки (10 ч.)</b>  |  |  |
| 31   | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных шагов. Укладка, надевание лыж. Порядок построения и передвижения.         |  |
| 32   | Поворот переступанием. Передвижение приставными шагами. Ступающий шаг. Техника падения.  |  |
| 33   | Скользкий шаг. Техника падения   |  |
| 34   | Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой»   |  |
| 35   | Одновременный двухшажный ход.  |  |
| 36   | Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км.  |  |
| 37   | Попеременный и одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км.  |  |
| 38   | Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Подъем «лесенкой» и «елочкой».   |  |
| 39   | Повороты плугом и переступающим шагом на спуске. Подъем скользящим шагом.  |  |
| 40   | Совершенствование техники передвижений на лыжах.   |  |
| <b>Спортивные игры на основе баскетбола и волейбола (10 ч.)</b>                      |  |  |
| 41   | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Подвижные игры на основе баскетбола Стойка баскетболиста.  |  |
| 42   | Ловля и передача баскетбольного мяча на месте, в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, в движении. Игра «Мяч среднему» |  |
| 43   | Баскетбольная стойка. Перемещение в стойке. Техника броска в кольцо. Игра «Борьба за мяч»  |  |
| 44   | Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча на месте, в движении. Техника броска в кольцо.                        |  |
| 45   | Игра в баскетбол по упрощенным правилам.   |  |
| 46   | Подвижные игры на основе Волейбола. Стойка волейболиста.   |  |
| 47   | Набивание мяча в стойке волейболиста.  |  |
| 48   | Передача мяча в парах. Техника нижней передачи.  |  |
| 49   | Передвижение в стойке волейболиста. Набивание мяча. Техника верхней передачи.  |  |
| 50   | Передача мяча в парах. Техника нижней прямой подачи мяча.  |  |
| <b>IV Четверть: Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>                           |  |  |
| <b>Легкая атлетика (14 ч.)</b>   |  |  |
| 51   | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Старт из разных исходных положений.  |  |
| 52   | Низкий старт. Ускорение с низкого старта на скорость 30 м.   |  |
| 53   | Бег на результат 60 м. ОФП   |  |
| 54   | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Челночный бег. Беговые упражнения.  |  |
| 55   | Прыжок в длину с места. ОФП. Игра «Прыгуны и пятнашки»   |  |
| 56   | Прыжок в длину с разбега. ОФП.   |  |
| 57   | Прыжок в высоту с разбега. ОФП.  |  |
| 58   | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность, в цель. Игра «Попади в цель».  |  |
| 59   | Броски набивного мяча разными способами. ОФП. Игра «Кто дальше»  |  |
| 60   | Прыжковые упражнения. ОФП.   |  |
| 61   | Бег 60 метров. Метания. Прыжки. ОФП.   |  |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 62 | Прыжковые упражнения. ОФП.                |  |
| 63 | Лёгкоатлетические эстафеты.               |  |
| 64 | Весёлые старты.                           |  |
|    | <b>Кроссовая подготовка (6 ч.)</b>        |  |
| 65 | Бег в равномерном темпе 5 минут           |  |
| 66 | Кроссовый бег 2 км. Прыжковые упражнения. |  |
| 67 | Кроссовый бег 1.5 км. Бег 100 метров.     |  |
| 68 | Кроссовый бег 2 км. Бег 200 метров.       |  |
| 69 | Кроссовый бег 2 км. Переменный бег.       |  |
| 70 | Кроссовый бег на время.                   |  |

## 8 класс

| №  | Тема урока  | Примечание |
|--|---|------------|
| <b>I Четверть: Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка</b>                             |   |            |
|  | <b>Лёгкая атлетика (16 ч.)</b>  |            |
| 1  | Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры древности.                             |            |
| 2  | Низкий старт. Ускорение с низкого старта 30 м.                            |            |
| 3  | Бег на результат 60 м.  |            |
| 4  | Прыжок в длину с разбега.   |            |
| 5  | Прыжок в высоту с разбега. ОФП.   |            |
| 6  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность, в цель. |            |
| 7  | Бег 60 метров. Метания. Прыжки. ОФП.                                      |            |
| 8  | Броски набивного мяча разными способами. ОФП.                             |            |
| 9  | Бег (5 мин). Преодоление препятствий.                                     |            |
| 10   | Прыжковые упражнения. ОФП.  |            |
|  | <b>Кроссовая подготовка (6 ч.)</b>  |            |
| 11   | Бег в равномерном темпе 5 минут. Беговые упражнения.                      |            |
| 12   | Кроссовый бег 500 метров. Переменный бег.                                 |            |
| 13   | Кроссовый бег 1 км. Переменный бег.                                       |            |
| 14   | Кроссовый бег 2 км. Бег 200 метров.                                       |            |
| 15   | Кроссовый бег 2 км. Переменный бег.                                       |            |
| 16   | Кроссовый бег на время.   |            |
| <b>II Четверть: Гимнастика с основами акробатики</b>                                 |   |            |
|  | <b>Гимнастика с основами акробатики (12ч.)</b>                            |            |
| 17   | Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.                        |            |
| 18   | Техника кувырка вперёд, назад.  |            |
| 19   | ОРУ с обручами. Наклоны. Эстафета с обручами.                             |            |
| 20   | ОРУ. Стойка на лопатках.  |            |
| 21   | Упражнения с гимнастической скакалкой. Эстафета со скакалкой.             |            |
| 22   | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических ковриках. Седы.                |            |
| 23   | Строевые упражнения. Упоры на гимнастическом коврике.                     |            |
| 24   | Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.                            |            |
| 25   | Висы. Подтягивания в виси.  |            |
| 26   | Лазание по гимнастической стенке. ОФП.                                    |            |
| 27   | Упражнения в равновесии. Ходьба на носках. Скакалка.                      |            |
| 28   | Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге. Скакалка.                  |            |
| 29   | Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Эстафета с чехардой.             |            |
| 30   | Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок.                                 |            |
| <b>III Четверть: Лыжные гонки. Спортивные игры на основе волейбола и баскетбола.</b> |   |            |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    | <b>Лыжные гонки (10 ч.)</b>  |  |
| 31 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных шагов. Укладка, надевание лыж. Порядок построения и передвижения.         |  |
| 32 | Поворот переступанием. Передвижение приставными шагами. Ступающий шаг. Техника падения.  |  |
| 33 | Скользящий шаг. Техника падения  |  |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой»   |  |
| 35 | Одновременный двухшажный ход.  |  |
| 36 | Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км.  |  |
| 37 | Попеременный и одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км.  |  |
| 38 | Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Подъем «лесенкой» и «елочкой».   |  |
| 39 | Повороты плугом и переступающим шагом на спуске. Подъём скольльзящим шагом.  |  |
| 40 | Совершенствование техники передвижений на лыжах.   |  |
|    | <b>Спортивные игры на основе баскетбола и волейбола (10 ч.)</b>  |  |
| 41 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Подвижные игры на основе баскетбола<br>Стойка баскетболиста.   |  |
| 42 | Ловля и передача баскетбольного мяча на месте, в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, в движении. Игра «Мяч среднему» |  |
| 43 | Баскетбольная стойка. Перемещение в стойке. Техника броска в кольцо. Игра «Борьба за мяч»  |  |
| 44 | Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча на месте, в движении. Техника броска в кольцо.                        |  |
| 45 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам.   |  |
| 46 | Подвижные игры на основе Волейбола. Стойка волейболиста.   |  |
| 47 | Набивание мяча в стойке волейболиста.  |  |
| 48 | Передача мяча в парах. Техника нижней передачи.  |  |
| 49 | Передвижение в стойке волейболиста. Набивание мяча. Техника верхней передачи.  |  |
| 50 | Передача мяча в парах. Техника нижней прямой подачи мяча.  |  |
|    | <b>IV Четверть: Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>   |  |
|    | <b>Легкая атлетика (14 ч.)</b>   |  |
| 51 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Старт из разных исходных положений.  |  |
| 52 | Низкий старт. Ускорение с низкого старта на скорость 30 м.   |  |
| 53 | Бег на результат 60 м. ОФП   |  |
| 54 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Челночный бег. Беговые упражнения.  |  |
| 55 | Прыжок в длину с места. ОФП. Игра «Прыгуны и пятнашки»   |  |
| 56 | Прыжок в длину с разбега. ОФП.   |  |
| 57 | Прыжок в высоту с разбега. ОФП.  |  |
| 58 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность, в цель. Игра «Попади в цель».  |  |
| 59 | Броски набивного мяча разными способами. ОФП. Игра «Кто дальше»  |  |
| 60 | Прыжковые упражнения. ОФП.   |  |
| 61 | Бег 60 метров. Метания. Прыжки. ОФП.   |  |
| 62 | Прыжковые упражнения. ОФП.   |  |
| 63 | Лёгкоатлетические эстафеты.  |  |
| 64 | Весёлые старты.  |  |
|    | <b>Кроссовая подготовка (6 ч.)</b>   |  |
| 65 | Бег в равномерном темпе 5 минут  |  |
| 66 | Кроссовый бег 2 км. Прыжковые упражнения.  |  |



|    |                                       |  |
|----|---------------------------------------|--|
| 67 | Кроссовый бег 1.5 км. Бег 100 метров. |  |
| 68 | Кроссовый бег 2 км. Бег 200 метров.   |  |
| 69 | Кроссовый бег 2 км. Переменный бег.   |  |
| 70 | Кроссовый бег на время.               |  |

## 9 класс

| №  | Тема урока   | Примечание |
|--|--|------------|
| <b>I Четверть: Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка</b>                             |  |            |
| <b>Лёгкая атлетика (16 ч.)</b>   |  |            |
| 1  | Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры древности.  |            |
| 2  | Низкий старт. Ускорение с низкого старта 30 м.   |            |
| 3  | Бег на результат 60 м.   |            |
| 4  | Прыжок в длину с разбега.  |            |
| 5  | Прыжок в высоту с разбега. ОФП.  |            |
| 6  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность, в цель.  |            |
| 7  | Бег 60 метров. Метания. Прыжки. ОФП.   |            |
| 8  | Броски набивного мяча разными способами. ОФП.  |            |
| 9  | Бег (5 мин). Преодоление препятствий.  |            |
| 10   | Прыжковые упражнения. ОФП.   |            |
| <b>Кроссовая подготовка (6 ч.)</b>   |  |            |
| 11   | Бег в равномерном темпе 5 минут. Беговые упражнения.   |            |
| 12   | Кроссовый бег 500 метров. Переменный бег.  |            |
| 13   | Кроссовый бег 1 км. Переменный бег.  |            |
| 14   | Кроссовый бег 2 км. Бег 200 метров.  |            |
| 15   | Кроссовый бег 2 км. Переменный бег.  |            |
| 16   | Кроссовый бег на время.  |            |
| <b>II Четверть: Гимнастика с основами акробатики</b>                                 |  |            |
| <b>Гимнастика с основами акробатики (12 ч.)</b>                                      |  |            |
| 17   | Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.   |            |
| 18   | Техника кувырка вперёд, назад.   |            |
| 19   | ОРУ с обручами. Наклоны. Эстафета с обручами.  |            |
| 20   | ОРУ. Стойка на лопатках.   |            |
| 21   | Упражнения с гимнастической скакалкой. Эстафета со скакалкой.  |            |
| 22   | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических ковриках. Седы.   |            |
| 23   | Строевые упражнения. Упоры на гимнастическом коврике.  |            |
| 24   | Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.   |            |
| 25   | Висы. Подтягивания в висе.   |            |
| 26   | Лазание по гимнастической стенке. ОФП.   |            |
| 27   | Упражнения в равновесии. Ходьба на носках. Скакалка.   |            |
| 28   | Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге. Скакалка.   |            |
| 29   | Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Эстафета с чехардой.  |            |
| 30   | Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок.  |            |
| <b>III Четверть: Лыжные гонки. Спортивные игры на основе волейбола и баскетбола.</b> |  |            |
| <b>Лыжные гонки (10 ч.)</b>  |  |            |
| 31   | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных шагов. Укладка, надевание лыж. Порядок построения и передвижения. |            |
| 32   | Поворот переступанием. Передвижение приставными шагами. Ступающий шаг. Техника падения.  |            |
| 33   | Скользкий шаг. Техника падения   |            |
| 34   | Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой»   |            |
| 35   | Одновременный двухшажный ход.  |            |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 36 | Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км.  |  |
| 37 | Попеременный и одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км.  |  |
| 38 | Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Подъем «лесенкой» и «елочкой».   |  |
| 39 | Повороты плугом и переступающим шагом на спуске. Подъём скользящим шагом.  |  |
| 40 | Совершенствование техники передвижений на лыжах.   |  |
|    | <b>Спортивные игры на основе баскетбола и волейбола (10 ч.)</b>  |  |
| 41 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Подвижные игры на основе баскетбола<br>Стойка баскетболиста.   |  |
| 42 | Ловля и передача баскетбольного мяча на месте, в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, в движении. Игра «Мяч среднему» |  |
| 43 | Баскетбольная стойка. Перемещение в стойке. Техника броска в кольцо. Игра «Борьба за мяч»  |  |
| 44 | Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча на месте, в движении. Техника броска в кольцо.                        |  |
| 45 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам.   |  |
| 46 | Подвижные игры на основе Волейбола. Стойка волейболиста.   |  |
| 47 | Набивание мяча в стойке волейболиста.  |  |
| 48 | Передача мяча в парах. Техника нижней передачи.  |  |
| 49 | Передвижение в стойке волейболиста. Набивание мяча. Техника верхней передачи.  |  |
| 50 | Передача мяча в парах. Техника нижней прямой подачи мяча.  |  |
|    | <b>IV Четверть: Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>   |  |
|    | <b>Легкая атлетика (14 ч.)</b>   |  |
| 51 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Старт из разных исходных положений.  |  |
| 52 | Низкий старт. Ускорение с низкого старта на скорость 30 м.   |  |
| 53 | Бег на результат 60 м. ОФП   |  |
| 54 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Челночный бег. Беговые упражнения.  |  |
| 55 | Прыжок в длину с места. ОФП. Игра «Прыгуны и пятнашки»   |  |
| 56 | Прыжок в длину с разбега. ОФП.   |  |
| 57 | Прыжок в высоту с разбега. ОФП.  |  |
| 58 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность, в цель. Игра «Попади в цель».  |  |
| 59 | Броски набивного мяча разными способами. ОФП. Игра «Кто дальше»  |  |
| 60 | Прыжковые упражнения. ОФП.   |  |
| 61 | Бег 60 метров. Метания. Прыжки. ОФП.   |  |
| 62 | Прыжковые упражнения. ОФП.   |  |
| 63 | Лёгкоатлетические эстафеты.  |  |
| 64 | Весёлые старты.  |  |
|    | <b>Кроссовая подготовка (6 ч.)</b>   |  |
| 65 | Бег в равномерном темпе 5 минут  |  |
| 66 | Кроссовый бег 2 км. Прыжковые упражнения.  |  |
| 67 | Кроссовый бег 1.5 км. Бег 100 метров.  |  |
| 68 | Кроссовый бег 2 км. Бег 200 метров.  |  |
| 69 | Кроссовый бег 2 км. Переменный бег.  |  |
| 70 | Кроссовый бег на время.  |  |

# 10 класс

| №  | Тема урока   | Примечание |
|--|--|------------|
| <b>I Четверть: Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка</b>                             |  |            |
|  | <b>Лёгкая атлетика (16 ч.)</b>   |            |
| 1  | Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры древности.  |            |
| 2  | Низкий старт. Ускорение с низкого старта 30 м.   |            |
| 3  | Бег на результат 60 м.   |            |
| 4  | Прыжок в длину с разбега.  |            |
| 5  | Прыжок в высоту с разбега. ОФП.  |            |
| 6  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность, в цель.  |            |
| 7  | Бег 60 метров. Метания. Прыжки. ОФП.   |            |
| 8  | Броски набивного мяча разными способами. ОФП.  |            |
| 9  | Бег (5 мин). Преодоление препятствий.  |            |
| 10   | Прыжковые упражнения. ОФП.   |            |
|  | <b>Кроссовая подготовка (6 ч.)</b>   |            |
| 11   | Бег в равномерном темпе 5 минут. Беговые упражнения.   |            |
| 12   | Кроссовый бег 500 метров. Переменный бег.  |            |
| 13   | Кроссовый бег 1 км. Переменный бег.  |            |
| 14   | Кроссовый бег 2 км. Бег 200 метров.  |            |
| 15   | Кроссовый бег 2 км. Переменный бег.  |            |
| 16   | Кроссовый бег на время.  |            |
| <b>II Четверть: Гимнастика с основами акробатики</b>                                 |  |            |
|  | <b>Гимнастика с основами акробатики (12ч.)</b>   |            |
| 17   | Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.   |            |
| 18   | Техника кувырка вперед, назад.   |            |
| 19   | ОРУ с обручами. Наклоны. Эстафета с обручами.  |            |
| 20   | ОРУ. Стойка на лопатках.   |            |
| 21   | Упражнения с гимнастической скакалкой. Эстафета со скакалкой.  |            |
| 22   | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических ковриках. Седы.   |            |
| 23   | Строевые упражнения. Упоры на гимнастическом коврике.  |            |
| 24   | Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.   |            |
| 25   | Висы. Подтягивания в виси.   |            |
| 26   | Лазание по гимнастической стенке. ОФП.   |            |
| 27   | Упражнения в равновесии. Ходьба на носках. Скакалка.   |            |
| 28   | Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге. Скакалка.   |            |
| 29   | Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Эстафета с чехардой.  |            |
| 30   | Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок.  |            |
| <b>III Четверть: Лыжные гонки. Спортивные игры на основе волейбола и баскетбола.</b> |  |            |
|  | <b>Лыжные гонки (10 ч.)</b>  |            |
| 31   | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных шагов. Укладка, надевание лыж. Порядок построения и передвижения. |            |
| 32   | Поворот переступанием. Передвижение приставными шагами. Ступающий шаг. Техника падения.  |            |
| 33   | Скользящий шаг. Техника падения  |            |
| 34   | Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой»   |            |
| 35   | Одновременный двухшажный ход.  |            |
| 36   | Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км.  |            |
| 37   | Попеременный и одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км.  |            |
| 38   | Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Подъем «лесенкой» и «елочкой».   |            |
| 39   | Повороты плугом и переступающим шагом на спуске. Подъем скользящим шагом.  |            |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 40 | Совершенствование техники передвижений на лыжах.  |  |
|    | <b>Спортивные игры на основе баскетбола и волейбола (10 ч.)</b>   |  |
| 41 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Подвижные игры на основе баскетбола<br>Стойка баскетболиста.  |  |
| 42 | Ловля и передача баскетбольного мяча на месте, в движении. Ведение мяча на<br>месте правой (левой) рукой, в движении. Игра «Мяч среднему» |  |
| 43 | Баскетбольная стойка. Перемещение в стойке. Техника броска в кольцо. Игра<br>«Борьба за мяч»  |  |
| 44 | Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча на месте, в<br>движении. Техника броска в кольцо.                        |  |
| 45 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам.  |  |
| 46 | Подвижные игры на основе Волейбола. Стойка волейболиста.  |  |
| 47 | Набивание мяча в стойке волейболиста.   |  |
| 48 | Передача мяча в парах. Техника нижней передачи.   |  |
| 49 | Передвижение в стойке волейболиста. Набивание мяча. Техника верхней<br>передачи.  |  |
| 50 | Передача мяча в парах. Техника нижней прямой подачи мяча.   |  |
|    | <b>IV Четверть: Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>  |  |
|    | <b>Легкая атлетика (14 ч.)</b>  |  |
| 51 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Старт из разных исходных<br>положений.  |  |
| 52 | Низкий старт. Ускорение с низкого старта на скорость 30 м.  |  |
| 53 | Бег на результат 60 м. ОФП  |  |
| 54 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Челночный бег. Беговые<br>упражнения.  |  |
| 55 | Прыжок в длину с места. ОФП. Игра «Прыгуны и пятнашки»  |  |
| 56 | Прыжок в длину с разбега. ОФП.  |  |
| 57 | Прыжок в высоту с разбега. ОФП.   |  |
| 58 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние, на дальность, в цель.<br>Игра «Попади в цель».  |  |
| 59 | Броски набивного мяча разными способами. ОФП. Игра «Кто дальше»   |  |
| 60 | Прыжковые упражнения. ОФП.  |  |
| 61 | Бег 60 метров. Метания. Прыжки. ОФП.  |  |
| 62 | Прыжковые упражнения. ОФП.  |  |
| 63 | Лёгкоатлетические эстафеты.   |  |
| 64 | Весёлые старты.   |  |
|    | <b>Кроссовая подготовка (6 ч.)</b>  |  |
| 65 | Бег в равномерном темпе 5 минут   |  |
| 66 | Кроссовый бег 2 км. Прыжковые упражнения.   |  |
| 67 | Кроссовый бег 1.5 км. Бег 100 метров.   |  |
| 68 | Кроссовый бег 2 км. Бег 200 метров.   |  |
| 69 | Кроссовый бег 2 км. Переменный бег.   |  |
| 70 | Кроссовый бег на время.   |  |

## Материально-техническое обеспечение

| №<br>п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения   | Необходимое количество | Примечание  |
|----------|--|------------------------|---|
|          |  | Начальная школа        |   |
| 1        | <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>   |                        |   |
| 1.1      | Стандарт начального общего образования по физической культуре  | Д                      | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2      | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы  | Д                      |   |
| 1.3      | Рабочие программы по физической культуре   | Д                      |   |
| 1.5      | <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).<br><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.</i> Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы. | Д                      |   |
| 1.6      | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению   | Д                      |   |
| 2        | <b>Демонстрационные учебные пособия</b>  |                        |   |
| 2.1      | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности   | Д                      |   |
| 3.1      | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)   | Д                      |   |
| 3.2      | Аудиозаписи  | Д                      | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным   |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     |   |   | движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников   |
| 4   | <b>Технические средства обучения</b>                          |   |  |
| 4.1 | Телевизор   | Д | Не менее 72 см по диагонали  |
| 4.2 | DVD-плеер (с набором дисков)                                  | Д |  |
| 4.3 | Радиомикрофон   | Д |  |
| 4.4 | Компьютер   | Д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/ записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) |
| 4.5 | Сканер  | Д |  |
| 4.6 | Принтер   | Д |  |
| 4.7 | Копировальный аппарат   | Д |  |
| 4.8 | Цифровая фотокамера   | Д |  |
| 4.9 | Мультимедиа проектор  | Д |  |
| 5   | <b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b> |   |  |
| 5.1 | Стенка гимнастическая   | Д |  |
| 5.2 | Маты гимнастические   | Г |  |
| 5.3 | Беговая дорожка   | Г |  |
| 5.4 | Скакалка гимнастическая                                       | К |  |
| 5.5 | Мяч баскетбольный   | Г |  |
| 5.6 | Мяч волейбольный  | Г |  |

Условные обозначения: Д—демонстрационный экземпляр (1экз.); К—комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г —комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.



