

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
«Урайская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей развивающего цикла КОУ «Урайская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>22</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Зам.директора по УВР КОУ «Урайская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»  М.Р. Звягина «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>22</u> г.</p>	<p>«Утверждено» Директор КОУ «Урайская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»  А.А. Еганова приказ № <u>799</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>22</u> г.</p> 
--	---	---

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**основного общего образования**  
обучающихся с задержкой психического развития  
по учебному курсу «Физическая культура»  
ФГОС ООО

6-9 классы

Ф.И.О. Абрамычева Т.Ю.,  
высшая квалификационная категория  
Бакланов Е.Л.,  
первая квалификационная категория,  
Гудкова Н.В.,  
высшая квалификационная категория  
Жулдубина Н.Т.,  
соответствие занимаемой должности,

## **Пояснительная записка.**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

- Закона РФ «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Приказа Министерства образования и науки №1577 от 31.12.2015 «О внесении изменений в ФГОС ООО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования;
- Примерной программы по физической культуре основного и среднего общего образования в 5-9 классах, автор Матвеев А.П.
- Адаптированной основной образовательной программы КОУ «Урайская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Календарного учебного графика КОУ «Урайская школа для обучающихся с ОВЗ»

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.

### **Задачи:**

#### Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции.
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

#### Задачи воспитания:

1. Создание условий для самоопределения и социализации обучающихся, на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства,
2. Формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию своей страны и страны изучаемого языка и традициям многонационального народа Российской Федерации, формирование бережного отношения к природе и окружающей среде.
3. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
4. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
5. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
6. Формирование у учащегося осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Специфические задачи** (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки

усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в рамках предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». В обязательной части учебного плана отводится по 2 часа в неделю на каждый класс с 6 по 9, и один час в неделю на каждый класс из вариативной части.

в 6 классах - 3 часа в неделю, 102 часа в год;

в 7 классах- 3 часа в неделю, 102 часа в год;

в 8 классах- 3 часа в неделю, 102 часа в год;

в 9 классах- 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Сроки реализации программы: 2022 – 2027 год.

## **1. Планируемые результаты.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать обучающиеся с ЗПР по завершении обучения в основной школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты:**

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаться, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах;
- участие в школьной жизни в пределах возрастных компетенций;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные результаты** проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Планируемые результаты**

***В результате изучения курса Физическая культура обучающиеся 6 класса научатся:***

#### **в сфере предметных результатов**

- понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, уметь 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;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- 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 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- проплыть 50 м;
- 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;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- Выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); 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, кувырок вперёд и назад в полушаг, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

#### **в сфере метапредметных результатов:**

- 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;

#### **в сфере личностных результатов**

- 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 работоспособности 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;

### ***В результате изучения курса Физическая культура обучающиеся 7 класса научатся:***

#### **в сфере 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.

#### **в сфере метапредметных результатов:**

- планировать пути достижения целей осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- 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.

#### **в сфере личностных результатов**

- 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 9—13 шагов прыжок в длину;
- 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;
- 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 опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

#### ***Получат возможность научиться:***

#### **в сфере предметных результатов**

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 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;
- контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) способностей и вести дневник самонаблюдения;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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.

***В результате изучения курса Физическая культура обучающиеся 8 класса научатся:***

**в сфере предметных результатов**

- 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 корригирующих 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.

#### **в сфере метапредметных результатов:**

- 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;

#### **в сфере личностных результатов**

- 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 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 из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); 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;
- 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;
- 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.

### ***Получат возможность научиться:***

#### **в сфере предметных результатов**

- 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 закаливающих 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 сфере метапредметных результатов**

- 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.

### **в сфере личностных результатов**

- 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;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

### ***В результате изучения курса Физическая культура обучающиеся 9 класса научатся:***

#### **в сфере предметных результатов**

- 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, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- 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 возрастных особенностей 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.

#### **в сфере метапредметных результатов:**

- 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.

#### **в сфере личностных результатов**

- 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 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 из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); 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;
- 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;
- 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.

### ***Получат возможность научиться:***

#### **в сфере предметных результатов**

- 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 сфере метапредметных результатов**

- 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.

#### **в сфере личностных результатов**

- узнать историю физической культуры своего народа: Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980, 2014г

как части наследия народов России, 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;
- 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;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

#### **Система оценки достижений планируемых результатов.**

Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

#### **Критерии оценивания**

Критерии оценивания обучающихся на уроках физической культуры:

*На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:*

- Обучающийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Обучающийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Обучающийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры

*На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:*

- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Обучающийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно

сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Обучающийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Обучающийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Обучающийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Обучающийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

## 2.Содержание учебного предмета.

Рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре»(информационный компонент деятельности) соответствует основным представлениям 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.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) содержит 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.

Раздел «Физическое совершенствование»(процессуально-мотивационный компонент деятельности), наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения», «Упражнения общеразвивающей направленности», «Двигательная активность на основе игр и танцев коренных народов Севера и народов, проживающих на территории Югры», «Национальные виды спорта».

### 6 класс

Тема раздела	Виды учебной деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре (изучается в процессе урока)</b>	<i>История физической культуры.</i> Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного Олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. <i>Физическая культура (основные понятия).</i> Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической

	<p>подготовкой</p> <p><i>Физическая культура человека.</i></p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучается в процессе урока)</b></p>	<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды, для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) и самоконтроль.</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в процессе урока)</b></p> <p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b></p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы:</i> построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).</p> <p><i>Висы и упоры:</i> Лазание по канату в два приема, в три приема, лазание по шесту, подтягивания на высокой перекладине, на низкой перекладине, упражнения в висах и упорах.</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.</p> <p><i>Акробатические упражнения с элементами национальной борьбы:</i> стойки, захваты. Приёмы самостраховки – падение на бок, перекааты с одного бока на другой, кувырок вперёд, мост-полумост с помощью и самостоятельно. "Прыжки через нарты", «Скачки на одной ноге», «Заячьи прыжки», "Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног", "Метание топора на дальность"</p> <p><b>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:</b> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег, бег с палкой.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжки через нарты.</p> <p><i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в</p>

вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

**Лыжные гонки.** *Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

*Подъёмы, спуски, повороты, торможение:* поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

**Спортивные игры.** *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

*Волейбол:* прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

**Прикладно - ориентированная подготовка** *(изучается в процессе урока)*

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

**Физическая подготовка.** Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении

стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

*Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности и сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

**Лёгкая атлетика.** *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

*Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в

максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

**Лыжные гонки.** *Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусках, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, прыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

*Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

**Баскетбол.** *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на

основные мышечные группы. Ходьба и прыжки и глубококом приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

**Футбол.** *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### **Национальные виды спорта**

Тройной национальный прыжок

*Подводящие упражнения*

1. Многоскоки, многократные прыжки на двух ногах, прыжки в низком приседе.
2. Повторять прыжки в длину с разбега (меняя разбег). Прыгать через верёвочку, обозначая полет, меняя расстояние от толчка, или же высоту верёвочки от 50 до 70 см.
3. Прыжки на правой и на левой ноге на расстояние от 10 м до 30 м (10, 20, 30 м).
4. Толчковый бег на дистанцию 10 м, 20 м, 30 м 5. Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 10 с, 20 с, 30 с) и т.д.
5. Прыжки через скакалку (кол-во за 15 сек, 30 сек, 60 сек, 1 мин, за 10 мин.).
6. Прыжки через одно, два, три препятствия толчком двух ног

	<p>Прыжки через нарты. <i>Подводящие упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторять прыжки в длину и высоту с разбега (см. упр. для тройного прыжка).</li> <li>2. Прыжки через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног.</li> <li>3. Прыжки на одной ноге через препятствия.</li> <li>4. Повторять имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу).</li> </ol> <p>Метание топора на дальность. <i>Подводящие упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед. Дистанция - 30 м, 50 м, ,</li> <li>2. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки и т.д.</li> <li>3. Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни партнёра</li> <li>4. Метание набивного мяча.</li> <li>5. Метание тынзьяна на хорей</li> </ol> <p><i>Подводящие упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Можно использовать все те упражнения, которые даны для метания топора на дальность.</li> <li>2. Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом.</li> <li>3. Работа на тренажере.</li> </ol>
--	--

## 7 класс

Тема раздела	Виды учебной деятельности обучающихся
<p><b>Знания о физической культуре (изучается в процессе урока)</b></p>	<p><i>История физической культуры.</i> Олимпийское движение в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. <i>Физическая культура (основные понятия).</i> Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели. <i>Физическая культура человека.</i> Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучается в процессе урока)</b></p>	<p>Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физической культурой.</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в процессе урока)</b> Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.). <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей</b></p>

**направленностью**

*Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Висы и упоры:* лазание по канату в два приема, в три приема, лазание по шесту, подтягивания на высокой перекладине, на низкой перекладине, упражнения в висах и упорах.

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

*Акробатические упражнения с элементами национальной борьбы:* стойки, захваты. Приёмы самостраховки – падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырок вперёд, мост-полумост с помощью и самостоятельно. "Прыжки через нарты", «Скачки на одной ноге», «Заячьи прыжки», "Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног", "Метание топора на дальность"

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег, бег с палкой.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжки через нарты.

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

*Лыжные гонки. Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

*Подъёмы, спуски, повороты, торможение:* поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

*Спортивные игры. Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с

мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

**Волейбол:** прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

**Футбол:** ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

**Прикладно - ориентированная подготовка** (*изучается в процессе урока*)

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

**Физическая подготовка.** Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

**Развитие координации движений.** Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

**Развитие силы.** Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой

(движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

*Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности и сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

**Лёгкая атлетика.** *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

*Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

**Лыжные гонки.** *Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусках, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с

продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

*Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

**Баскетбол.** *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки и глубоким приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

**Футбол.** *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением,

«рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### **Фитнес - аэробика**

*Базовая аэробика.* Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту. Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

*Степ-аэробика.* Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях.

Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

*Стретчинг*(растяжка) – комплекс упражнений, для улучшения физического здоровья, посредством растягивания мышц, сухожилий и связок. Развитая гибкость позволяет поддерживать правильную осанку, качественнее выполнять упражнения. Одними из самых значимых плюсов растяжки есть понижение мышечного напряжения и улучшение эластичности мышц. Это снижает риск получения травмы и неприятных болей при физических нагрузках. Стретчинг повышает двигательную активность человека, что хорошо сказывается на состоянии суставов, и препятствует появлению хрупкости костей. Растяжки укрепляют сердце, дыхательную систему, повышают температуру тела и мышц.

*Силовая аэробика.* Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках используется дополнительное оборудование (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

*Танцевальная аэробика.* Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

*Аэробика с элементами восточных единоборств.* Включает в себя упражнения

и движения восточных единоборств — тайбо, карате, бокс (начальный уровень). Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие, развивает силу и выносливость, гибкость и координацию, тренирует дыхательную систему, помогает сбросить лишний вес.

*Пилатес. Элементы йоги.* Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.

*Фитбол — аэробика.* Аэробика с использованием мячей большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере. Занятия развивают координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**8 класс**

Тема раздела	Виды учебной деятельности обучающихся
<p><b>Знания о физической культуре (изучается в процессе урока)</b></p>	<p><i>История физической культуры.</i>            Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе.  <i>Физическая культура (основные понятия).</i>            Спортивная подготовка. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Адаптивная физическая культура.  <i>Физическая культура человека.</i>            Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению. Восстановительный массаж.</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучается в процессе урока)</b></p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в процессе урока)</b>            Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>  <i>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы:</i> построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.  <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор</p>

присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Висы и упоры:* лазание по канату в два приема, в три приема, лазание по шесту, подтягивания на высокой перекладине, на низкой перекладине, упражнения в висах и упорах.

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

*Акробатические упражнения с элементами национальной борьбы:* стойки, захваты. Приёмы самостраховки – падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырок вперёд, мост-полумост с помощью и самостоятельно. "Прыжки через нарты", «Скачки на одной ноге», «Заячьи прыжки», "Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног", "Метание топора на дальность"

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег, бег с палкой.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжки через нарты.

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

*Лыжные гонки. Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

*Подъёмы, спуски, повороты, торможение:* поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

*Спортивные игры. Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

*Волейбол:* прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

**Прикладно - ориентированная подготовка** (*изучается в процессе урока*)

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

**Физическая подготовка.** Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

**Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости.** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

**Развитие координации движений.** Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

**Развитие силы.** Подтягивание в вися и отжимание в упоре. Передвижения в вися и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в вися стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в вися на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

**Развитие выносливости.** Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности и сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических

упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

**Лёгкая атлетика. Развитие выносливости.** Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

**Развитие силы.** Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

**Развитие быстроты.** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Развитие координации движений.** Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

**Лыжные гонки. Развитие выносливости.** Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

**Развитие силы.** Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

**Развитие координации движений.** Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы

тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

**Баскетбол.** *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки и глубококом приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

**Футбол.** *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры,

эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### **Фитнес - аэробика**

*Базовая аэробика.* Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту. Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

*Степ-аэробика.* Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях.

Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

*Стретчинг*(растяжка) – комплекс упражнений, для улучшения физического здоровья, посредством растягивания мышц, сухожилий и связок. Развитая гибкость позволяет поддерживать правильную осанку, качественнее выполнять упражнения. Одними из самых значимых плюсов растяжки есть понижение мышечного напряжения и улучшение эластичности мышц. Это снижает риск получения травмы и неприятных болей при физических нагрузках. Стретчинг повышает двигательную активность человека, что хорошо сказывается на состоянии суставов, и препятствует появлению хрупкости костей. Растяжки укрепляют сердце, дыхательную систему, повышают температуру тела и мышц.

*Силовая аэробика.* Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках используется дополнительное оборудование (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

*Танцевальная аэробика.* Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джэм, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

*Аэробика с элементами восточных единоборств.* Включает в себя упражнения и движения восточных единоборств — тайбо, карате, бокс (начальный уровень). Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие, развивает силу и выносливость, гибкость и координацию, тренирует дыхательную систему, помогает сбросить лишний вес.

*Пилатес. Элементы йоги.* Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.

*Фитбол — аэробика.* Аэробика с использованием мячей большого и малого

диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере. Занятия развивают координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

## 9 класс

Тема раздела	Виды учебной деятельности обучающихся
<p><b>Знания о физической культуре (изучается в процессе урока)</b></p>	<p><i>История физической культуры.</i> История возникновения и формирования физической культуры. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). <i>Физическая культура (основные понятия).</i> Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. <i>Физическая культура человека.</i> Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучается в процессе урока)</b></p>	<p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в процессе урока)</b>  Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>  <i>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы:</i> построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.  <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).  <i>Висы и упоры:</i> Лазание по канату в два приема, в три приема, лазание по шесту, подтягивания на высокой перекладине, на низкой перекладине, упражнения в висах и упорах.</p>

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

*Акробатические упражнения с элементами национальной борьбы:* стойки, захваты. Приёмы самостраховки – падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырок вперёд, мост-полумост с помощью и самостоятельно. "Прыжки через нарты", «Скачки на одной ноге», «Заячьи прыжки», "Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног", "Метание топора на дальность"

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег, бег с палкой.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжки через нарты.

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

*Лыжные гонки. Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

*Подъёмы, спуски, повороты, торможение:* поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

*Спортивные игры. Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

*Волейбол:* прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

**Прикладно - ориентированная подготовка** (изучается в процессе урока)

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

**Физическая подготовка.** Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

**Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости.** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

**Развитие координации движений.** Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

**Развитие силы.** Подтягивание в вися и отжимание в упоре. Передвижения в вися и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в вися стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в вися на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

**Развитие выносливости.** Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности и сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

**Лёгкая атлетика. Развитие выносливости.** Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным

ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

*Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

**Лыжные гонки.** *Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

*Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через

скакалку в максимальном темпе.

**Баскетбол. Развитие быстроты.** Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Развитие силы.** Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки и глубококом приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

**Развитие выносливости.** Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

**Развитие координации движений.** Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

**Футбол. Развитие быстроты.** Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Развитие силы.** Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

**Развитие выносливости.** Равномерный бег на средние и длинные дистанции.

Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### **Фитнес - аэробика**

*Базовая аэробика.* Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту. Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

*Степ-аэробика.* Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях.

Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

*Стретчинг*(растяжка) – комплекс упражнений, для улучшения физического здоровья, посредством растягивания мышц, сухожилий и связок. Развитая гибкость позволяет поддерживать правильную осанку, качественнее выполнять упражнения. Одними из самых значимых плюсов растяжки есть понижение мышечного напряжения и улучшение эластичности мышц. Это снижает риск получения травмы и неприятных болей при физических нагрузках. Стретчинг повышает двигательную активность человека, что хорошо сказывается на состоянии суставов, и препятствует появлению хрупкости костей. Растяжки укрепляют сердце, дыхательную систему, повышают температуру тела и мышц.

*Силовая аэробика.* Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках используется дополнительное оборудование (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

*Танцевальная аэробика.* Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

*Аэробика с элементами восточных единоборств.* Включает в себя упражнения и движения восточных единоборств — тайбо, карате, бокс (начальный уровень). Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие, развивает силу и выносливость, гибкость и координацию, тренирует дыхательную систему, помогает сбросить лишний вес.

*Пилатес. Элементы йоги.* Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.

*Фитбол — аэробика.* Аэробика с использованием мячей большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере. Занятия развивают координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### Учебно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Раздел.	Количество часов	В том числе		
			Практические работы	Лабораторные работы (др.)	Контрольные работы
1.	Вводный урок	1	1		
2.	Лёгкая атлетика	24	24		
3.	Спортивные игры	19	19		
4.	Гимнастика с основами акробатики	14	14		
5.	Лыжная подготовка	10	10		
6.	Фитнес-аэробика	34	34		
	Всего:	102	102		

### Учебно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Раздел.	Количество часов	В том числе		
			Практические работы	Лабораторные работы (др.)	Контрольные работы
1.	Вводный урок	1	1		
2.	Лёгкая атлетика	24	24		
3.	Спортивные игры	19	19		
4.	Гимнастика с основами акробатики	14	14		
5.	Лыжная подготовка	10	10		
6.	Фитнес-аэробика	34	34		
	Всего:	102	102		

### Учебно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Раздел.	Количество часов	В том числе		
			Практические работы	Лабораторные работы (др.)	Контрольные работы
1.	Вводный урок	1	1		
2.	Лёгкая атлетика	24	24		
3.	Спортивные игры	19	19		
4.	Гимнастика с основами акробатики	14	14		
5.	Лыжная подготовка	10	10		
6.	Фитнес-аэробика	34	34		
	Всего:	102	102		

### Коррекционные возможности предмета.

Цель коррекционной работы состоит в исправлении нарушений и компенсации деятельности всех физиологических систем организма, включая нервную систему, а также в исправлении нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата (исправление сколиозов, лордозов, кифозов, компенсация парезов).

Коррекционные задачи заключаются в следующем:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Формами коррекционной направленности являются: включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий; проверка выполнения отдельных упражнений; индивидуальный подход к каждому ученику; выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

### **Основные формы организации учебного процесса**

Используются групповая и фронтальная форма проведения уроков. Применение методов организации уроков зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента учащихся и их подготовленности. Использование нескольких методов организации урока помогает разнообразить урок, а это всегда положительно воспринимается детьми.

#### *Методы организации урока:*

**Фронтальный** – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменный** – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

**Индивидуальный** – сдача нормативов.

**Групповой** - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

#### *Компетенции:*

Процесс физического воспитания в школе способствует формированию общих компетенций: ключевые (формирование воли к победе), социальные (спортивные игры как средства развития социальной компетенции), познавательные, личностные, информационные, коммуникативные, самообразовательные, компетентное отношение к собственному здоровью; предметные: оздоровительно – адаптивная, организационная (режим дня).

#### **Социальная компетенция:**

- сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки;
- способность принимать собственные решения, стремиться к осознанию собственных потребностей и целей;
- социальная целостность, умение определить личностную роль в обществе;
- развитие личностных качеств, саморегулирование.

В игре физические, эмоциональные, умственные качества обучающихся включаются в творческий процесс, при котором обучающиеся вступают в социальное взаимодействие, а значит, должны обладать социальной компетенцией.

Основными критериями социальной компетенции обучающихся, проявляемой (например) в спортивных играх, будут:

- умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками;
- готовность (то есть обладание кругом соответствующих умений) следовать правилам игры;
- готовность (то есть обладание кругом соответствующих умений) систематически приобретать новые знания и умения и делиться ими с другими;
- умение адекватно реагировать на мнения, позиции, отношения других членов команды;
- умение понимать других игроков как выразителей интересов коллектива;
- умение целенаправленно взаимодействовать с командой в ходе игры;
- умение пользоваться невербальными, специфическими для данной игры, символами и знаками;
- умение использовать своеобразность функций, закрепленных за игроком.

#### **Познавательная компетенция:**

- учебные достижения;
- интеллектуальные задания;
- умение учиться и оперировать знаниями.

#### Личностная компетенция:

- развитие индивидуальных способностей и талантов;
- знание своих сильных и слабых сторон;
- способность к рефлексии;
- динамичность знаний.

#### Самообразовательная компетенция:

- способность к самообразованию, организации собственных приемов самообучения;
- ответственность за уровень личной самообразовательной деятельности;
- гибкость применения знаний, умений и навыков в условиях быстрых изменений;
- постоянный самоанализ, контроль своей деятельности.

Компетенция самоконтроля и индивидуального физического - особенности индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности; возможности их положительной коррекции посредством занятий физическими упражнениями;

- особенности организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, их функциональную направленность и планирование;

- выполнять индивидуальные комплексы упражнений корригирующей направленности (в зависимости от физического развития) и лечебной физической культуры (в зависимости от показаний здоровья).  
Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: в организации и планировании содержания индивидуальных занятий физическими упражнениями (подбирать упражнения и их последовательность, осуществлять регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия, соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений).

### 3. Тематическое планирование.

#### Учебно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Раздел.	Количество часов	В том числе		
			Практические работы	Лабораторные работы (др.)	Контрольные работы
1.	Вводный урок	1	1		
2.	Лёгкая атлетика	23	23		
3.	Спортивные игры	19	19		
4.	Гимнастика с основами акробатики	14	14		
5	Лыжная подготовка	10	10		
6	Двигательная активность на основе игр и танцев народов проживающих на территории Югры	34	34		
	Всего:	102	102		

#### 6 класс

#### Тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ урока	Раздел программы/тема занятия	Кол-во часов
	<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой.	1
2	Прыжок в длину с места – контроль на результат.	1
3	Упражнения специальной разминки. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.	1
4	Высокий старт – контроль на технику	1
5	Спринтерский бег 60м – контроль на результат.	1
6	Передача эстафеты – контроль на технику.	1
7	Бег 600м дев. 800м. мультчи. – контроль на результат.	1

8	Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. Круговая тренировка..	1
9	Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.	1
10	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.	1
11	Бег 1000м – контроль на результат	1
12	Броски и толчки набивных мячей.	
13	Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.	1
	<b>Раздел: Спортивные игры</b>	
14	Техника безопасности. Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	1
15	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	1
16	Волейбол. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1
	<b>Раздел: Спортивные игры</b>	
17	Баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
18	Баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
	<b>Раздел: Гимнастика</b>	
19	Строевые упёр-я. Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
20	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1
21	Висы. Строевые упражнения СБУ. Ритмика. СУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д).	1
22	Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей. Контроль на технику.	1
23	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1
24	Лазание. СБУ. ОРУ в движении. Разучивание лазания по канату в два приема. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1
25	Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Метание набивного мяча – контроль на результат.	1
26	Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.	1
27	Акробатика. СБУ. СУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1
28	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	1
29	Кувырок вперед и назад – контроль на технику. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
30	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Акробатическая комбинация – контроль на технику.	1
	<b>Раздел: Гимнастика</b>	
31	Опорный прыжок.	1
32	Опорный прыжок.	1
	<b>Раздел: Лыжная подготовка</b>	

33	Инструктаж по ТБ. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков.	1
34	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	1
35	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км. Игры на лыжах. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	1
36	Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км.	1
37	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1
38	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1
39	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5км. Игры на лыжах. Спуск в основной стойке – контроль на технику	1
40	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».	1
41	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Закрепление одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».	1
42	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км.	1
	<b>Раздел: Спортивные игры</b>	1
43	<b>Спортивные игры (Волейбол).</b> Инструктаж по ТБ. Ознакомление с историей волейбола Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	1
44	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
45	Совершенствование ходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
46	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
47	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игра в мини-волейбол.	1
48	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	1
49	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1

50	<b>Спортивные игры (Баскетбол).</b> Инструктаж по ТБ. Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	
51	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
52	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.. Вырывание и выбивание мяча.	1
	<b>Раздел: Легкая атлетика</b>	
53	Техника безопасности. Спринтерский бег. Низкий старт. Круговая тренировка. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – контроль на результат.	
54	Спринтерский бег. Старты из различных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	1
55	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.	1
56	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Спринтерский бег 60м – контроль на результат.	1
57	Спринтерский бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.	1
58	Прыжки. Приемы определения самочувствия. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. 6-ти минутный бег – контроль на результат.	1
59	Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.	1
60	Прыжки. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание мяча. Круговая тренировка. Прыжки в высоту с разбега – контроль на результат.	1
61	Метание. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту. Круговая тренировка. Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.	1
62	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры. Подтягивание на перекладине – контроль на результат.	1
	<b>Раздел: Спортивные игры</b>	
63	Техника безопасности. Волейбол. Стойка и перемещение игрока.	1
64-65	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	2
66-67	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	2
68	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
	<b>Проведено за год:</b>	68
	<b>Из них практических работ:</b>	68

### Из вариативной части

### Тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ урока	Раздел программы/тема занятия	Кол-во часов
	<b>Раздел: Северное многоборье. Тройной национальный прыжок</b>	
1	Виды соревнований. Организующие команды и приёмы.	1
2	Первый прыжок с места, толчком с двух ног.	1
3	Два прыжка без остановки с места	1
4	Три прыжка без остановки с места	1
5	Разбег для первого прыжка, толчком с двух ног	1
6	Два прыжка слитно с разбега	1
7	Три прыжка слитно с разбега	1
8	Правильное приземление на каждом прыжке и техника выполнения отдельного прыжка.	1
	<b>Раздел: Прыжки через нарты</b>	
9	Техника приземления между нартами	1
10	Техника перехода через нарты	1
11	Прыжки в длину и высоту с разбега	1
12	Прыжки через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног	1
13	Безостановочное преодоление одной, двух, трех нарт	1
14	Отдельный поворот.	1
15	Обобщающий урок	1
	<b>Метание топора на дальность</b>	
16	Историческая справка об использовании топора в жизни коренных малочисленных народов Севера	1
17	Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни партнёра	1
18	Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подъёмы, подтягивания.) Игра «Попади в цель»	1
19	Броски и ловля малого мяча, летающей тарелки	1
20	Метание набивного мяча	1
21	Метание набивного мяча	1
22	Держание рукоятки топора	1
23	Бросок топора с места	1
24	Бросок топора со скрестного шага	1
25	Обобщающий урок	1
	<b>Метание тынзяна на хорей</b>	
26	Разбор техники метания тынзяна по видеофильмам, кинограммам, кинокольцовкам, фотографиям	1
27	Метание мешочков в квадрат	1
28	Метание мягких обручей на стойки	1
29	Выполнение намотки тынзяна	1
30	Метание тынзяна на хорей с места	1
31	Метание тынзяна на хорей с места	1
32	Метание тынзяна со скрестного шага	1
33	Итоговый контроль. Северное многоборье.	1
34	Обобщающий урок	1
	<b>Проведено за год:</b>	34
	<b>Из них практических работ</b>	34

7 классы

Тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ урока	Раздел программы/тема занятия	Кол-во часов
	<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>	
1	Техника безопасности. Спринтерский бег. Низкий старт 20–40 м. Эстафетный бег.	1
2	Спринтерский бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ., Эстафетный бег.	1
3	Спринтерский бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения., Эстафетный бег.	1
4	Спринтерский бег на результат 60 м. Эстафетный бег.	1
5	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча.	1
6	Прыжок в длину на результат. метание малого мяча.	1
7	Техника безопасности. Бег по пересеченной местности. Бег 20 минут.	1
8	Бег по пересеченной местности. Бег 20 минут.	1
9	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
10	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
	<b>Раздел: Спортивные игры</b>	
11	Техника безопасности. Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	1
12	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	1
13	Волейбол. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1
14	Волейбол. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1
15	Баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
16	Баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
	<b>Раздел: Спортивные игры</b>	
17	Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1
18	Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1
	<b>Раздел: Гимнастика</b>	
19	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор, Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом.	1
20	Подъем переворотом в упор, Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом.	1
21	Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
22	Строевые упражнения.	1
23	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте.	1
24	Подводящие упражнения. Упражнения на растяжку. Эстафеты.	1
25	Продолжение разучивания опорного прыжка.	1
26	Продолжение разучивания опорного прыжка.	1
27	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках ОРУ с предметами.	1
28	Кувырок назад в полушпагат.	1

29	Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
30	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки).	1
<b>Раздел: Спортивные игры</b>		
31	Техника безопасности. Баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
32	Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1
<b>Раздел: Лыжная подготовка</b>		
33	Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ.	1
34	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.	1
35	Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем в горускользющим шагом.	1
36	Преодоление дистанции 100м ступающим шагом, дистанцию 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты.	1
37	Преодоление дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	1
38	Совершенствование умения бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты на снегу.	1
39	Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Игра: «Гонки с преследованием». Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	1
40	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	1
41	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором .Передвижение на лыжах 3,5 км.	1
42	Прохождение дистанции 4 км. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1
<b>Раздел: Спортивные игры</b>		1
43	Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по ТБ.	1
44	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	
45	Совершенствование навыков Ходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1
46	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1
47	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
48	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игра в мини-волейбол	1
49	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	1
50	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1

	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
51	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
52	. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	1
<b>Раздел: Легкая атлетика</b>		
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила поведения при проведении прыжков, метания и бега. Контроль челночного бега 3x10 м.	
54	Контроль освоения техники метания мяча с места в цель.	1
55	Специальные беговые упражнения.	1
56	Специальные беговые упражнения.	1
57	Контроль бега 30 м с высокого старта.	1
58	Контроль бега 30 м с высокого старта.	1
59	Низкий старт. Прыжок в длину с разбега.	1
60-61	Низкий старт. Прыжок в длину с разбега.	2
62	Контроль бега 60 м с низкого старта.	1
63	Спец. беговые и прыжковые упражнения.	1
64	Спец. беговые и прыжковые упражнения.	1
65-66	Метание мяча . Бег по стадиону 5-6 кругов.	2
67	Контроль освоения метания мяча с разбега на дальность.	1
68	Бег по стадиону 6-8 кругов в среднем темпе.	1
	<b>Проведено за год:</b>	68
	<b>Из них практических работ:</b>	68

#### Из вариативной части

Тематическое планирование по физической культуре 7 класс		
№ урока	Раздел программы/тема занятия	Кол-во часов
	<b>Классическая аэробика</b>	
1	Введение в Фитнес- аэробику. Основы физиологии.	1
2	Базовые шаги.	1
3	Консультация по питанию. Лекция ЗОЖ. Упражнения в партере.	1
4	Простые перестроения.	1
5	Упражнения на координацию движений на месте.	1
6	Совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составления простых связок	1
7	Элементы акробатики.	1
8	Классическая аэробика. Зачетный урок.	1
	<b>Степ-аэробика</b>	
9	Базовые степ шаги степ-аэробики.	1
10	Шаг без смены лидирующей ноги	1
11	Шаг со сменой лидирующей ноги	1
12	Базовые степ шаги степ-аэробики с мячом.	1
13	Базовые степ шаги степ-аэробики со скакалкой.	1
14	Музыкальный квадрат из базовых шагов степ – аэробики.	1
15	Зачетный урок по технике выполнения базовых шагов степ-аэробики.	1
	<b>Стрейчинг(растяжка)</b>	

16	Введение в стрейчинг.	1
17	Комплекс упражнений для ног и рук	1
18	Стретчинг упражнения для спины	1
19	Растяжка грудных мышц	1
20	Стретчинг-упражнения для пресса	1
	<b>Танцевальная аэробика. Хип-хоп.</b>	
21	История происхождения танца. Импровизация под музыку. Базовые шаги.	1
22	Движение «HAPPY FEET»	1
23	Движение «Монастери»	1
24	Движение «Роджер реббит» и «FILA»	1
25	Зачетный урок по технике выполнения базовых шагов Хип - хопа.	1
	<b>Фитбол — аэробика.</b>	
26	Введение в Фитбол - аэробика. Техника безопасности на уроках (предупреждение травм).	1
27	Упражнения стоя.	1
28	Упражнения сидя на мяче	1
29	Упражнения сидя на мяче	1
30	Упражнения лежа.	1
31	Упражнения с мячом с ушками.	1
32	Упражнения с массажным мячом	1
33	Проверочная работа по технике выполнения упражнений фитбола.	1
34	Обобщающий урок	1
	<b>Проведено за год:</b>	34
	<b>Из них практических работ:</b>	34

8 классы

Тематическое планирование по физической культуре 8 класс		
№ урока	Раздел программы/тема занятия	Кол-во часов
	<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>	
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт 30–40 м. Эстафетный бег.	1
2	Спринтерский бег. Бег по дистанции (70–80 м), отработка финиширование. Эстафетный бег.	1
3	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.	1
4	Прыжок в длину согнув ноги с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.	1
5	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.	1
6	Бег на средние дистанции.	1
7	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 20 минут.	1
8	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 20 минут.	1
9	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
10	Бег 2 км по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
	<b>Раздел: Спортивные игры</b>	
11	Техника безопасности. Волейбол. Верхняя передача в парах через сетку.	1
12	Волейбол. Верхняя передача в парах через сетку.	1

13	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
14	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1
15	Баскетбол. Личная защита.	1
16	Баскетбол. Личная защита.	1
	<b>Раздел: Гимнастика</b>	
17	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
18	Акробатические упражнения.	1
19	Строевые упражнения.	1
20	Совершенствование акробатических соединений.	1
21	Опорный прыжок ноги врозь.	1
22	Акробатика.	1
23	Опорный прыжок ноги врозь.	1
24	Круговая тренировка.	1
25	Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами.	1
26	Полоса препятствий.	1
27	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
28	Круговая тренировка.	1
29	Полоса препятствий.	1
30	Акробатические комбинации.	1
	<b>Раздел: Лыжная подготовка</b>	
31	Правила безопасности на уроках л/п. Температурный режим. Одежда и обувь.	1
32	Контроль освоения техники попеременного двухшажного хода.	1
33	Контроль освоения техники одновременного двухшажного хода.	1
34	Контроль освоения техники одновременного бесшажного хода.	1
35	Катание с гор, прохождение дистанции до 3-х км.	1
36	Катание с гор: спуски в парах и тройках за руки.	1
37	Повороты на месте махом. Контрольная прикидка на дистанции 2 км.	1
38	Катание с гор. Подвижные игры и эстафеты.	1
39	Контроль освоения техники поворота на месте махом.	1
40	Контроль освоения техники спуска в средней стойке.	1
	<b>Раздел: Спортивные игры</b>	1
41	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение б/б мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления.	1
42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
43	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
44	Комбинации из основных элементов баскетбола: ловля, передача, ведение, бросок.	
45	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон». Личная защита в игровых взаимодействиях.	1
46	Передача мяча над собой. Передача мяча во встречных колоннах.	1
47	Передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
48	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	1
49	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра	1
50	Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар.	1

	Учебная игра..	
	<b>Раздел:Лёгкая атлетика</b>	
51	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спец. беговые упражнения. Правила поведения при проведении прыжков, метания и бега.	1
52	Челночный бег 6*9 метров.	1
53	Контроль бега 30 м с высокого старта.	1
54	Прыжок в длину с разбега.	1
55	Эстафетный бег 4*200 метров.	1
56	Контроль бега 100 м с низкого старта.	1
57	Метания набивных мячей.	1
58	Метание малого мяча.	1
59	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1
60	Прыжки в высоту способом «ножницы».	1
61	Бег 6 минут.	1
62	Контроль техники прыжка в длину с разбега.	1
63	Метание мяча . Бег по стадиону 5-6 кругов.	1
64	Бег на результат 60м.	1
65-66	Бег по стадиону 6-8 кругов в среднем темпе.	2
67	Высокий старт.	1
68	Бег на длинные дистанции 1000 метров.	1
	<b>Проведено за год:</b>	68
	<b>Из них практических работ:</b>	68

#### Из вариативной части

<b>Тематическое планирование по физической культуре 8 класс</b>		
<b>№ урока</b>	<b>Раздел программы/тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Силовая аэробика.</b>	
1	Закрепление основ техники безопасности на занятиях аэробикой. Упражнения в партере.	1
2	Классическая аэробика	1
3	Упражнения на равновесие с гимнастическими палками.	1
4	Комплекс силовой аэробики с гантелями.	1
5	Комплекс упражнений для ног с применением эспандера	1
6	Комплекс упражнений PowerBall (с мячом)	1
7	Комплекс упражнений АВ-Marathon (пресс и спина)	1
8	Проверочная работа по технике выполнения упражнений силовой аэробики.	1
	<b>Пилатес. Элементы йоги.</b>	
9	Введение в пилатес.	1
10	Мышцы кора.	1
11	Комплекс упражнений для ног	1
12	Комплекс упражнений для рук	1
13	Комплекс упражнений для спины.	1
14	Тело в целом.	1
15	Зачетный урок по технике выполнения упражнений пилатеса.	1
	<b>Аэробика восточных единоборств.Тай-бо</b>	
16	Элементами аэробики восточных единоборств.	1
17	Базовые шаги аэробики с элементами восточных единоборств	1
18	Кик-аэробика, выполнение ударов в стойке.	1
19	Кик-аэробика, выполнение ударов в движении.	1
20	Закрепление базовых шагов и ударов аэробики с элементами	1

	восточных единоборств	
21	Связка на 2 музыкальных квадрата в кик-аэробике.	1
22	Составление простейших комбинаций кик-аэробики.	1
23	Силовой комплекс на основе аэробики восточных единоборств.	1
24	Упражнения в парах на развитие силовой выносливости.	1
25	Зачетный урок по технике выполнения упражнений кик-аэробики.	1
	<b>Степ-аэробика.DanceStep. (танцевальная)</b>	
26	Шаги на платформу и с нее (с поворотами и без)	1
27	Приставные шаги сбоку	1
28	Прыжки со сменой ног	1
29	Шаги с поднятием бедра	1
30	Выпады в стороны	1
31	Запрыгивание двумя ногами	1
32	Степ- аэробика на свежем воздухе	1
33	Проверочная работа по технике выполнения упражнений DanceStep.	1
34	Обобщающий урок.	1
	<b>Проведено за год:</b>	34
	<b>Из них практических работ:</b>	34

#### 9 классы

Тематическое планирование по физической культуре 9 класс		
№ урока	Раздел программы/тема занятия	Кол-во часов
	<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>	
1	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Техника безопасности.	1
2	Спринтерский бег.	1
3	Бег на результат 100 метров (мин).	1
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов.	1
5	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения.	1
6	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения.	1
7	Бег на средние дистанции.	1
8	Бег на средние дистанции.	1
9	Техника безопасности.Бег 15 минут по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
10	Бег 15 минут по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
11	Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	1
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
	<b>Раздел: Спортивные игры</b>	
14	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
15	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
16	Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1

	<b><i>Раздел: Спортивные игры</i></b>	
17	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
18	Баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест.	1
19	Баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест.	1
	<b><i>Раздел: Гимнастика</i></b>	
20	Инструктаж по ТБ . Подтягивание в висе.	1
21	Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).	1
22	Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).	1
23	Упражнение на гимнастической скамейке.	1
24	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Упражнение на гимнастической скамейке.	1
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Эстафеты.	1
26	Лазание по канату в два приема.	1
27	Лазание по канату в два приема.	1
28	Вис углом. Вис прогнувшись.	1
29	Строевые упражнения.	1
30	Акробатика. Из упора присев стойка на голове.	1
	<b><i>Раздел: Гимнастика</i></b>	
31	Длинный кувырок с трех шагов разбега.	1
32	Длинный кувырок с трех шагов разбега.	1
33	Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	
34	Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	1
	<b><i>Раздел: Спортивные игры</i></b>	
35	Инструктаж по ТБ.Баскетбол. Штрафной бросок.	1
36	Баскетбол. Штрафной бросок.	1
37	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2.	1
	<b><i>Раздел: Лыжная подготовка</i></b>	
38	Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ.	1
39	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.	1
40	Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом.	1
41	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы..	1
42	Преодоление дистанции 200м ступающим шагом, дистанцию 800м – скользящим. Уметь выполнять повороты.	1
43	Преодоление дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	1
44	Совершенствование умения бегать наперегонки 800м. Выполнять повороты.	1
45	Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Виды лыжного спорта. Применение лыжных	1

	мазей.	
46	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором	1
47	Прохождение дистанции 4 км.	
	<b>Раздел: Спортивные игры</b>	1
48	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
49	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1
50	Оценка техники выполнения штрафного броска. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
51	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3*3. Учебная игра	1
52	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1
53	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	1
54	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1
55	Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
56	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1

57	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
	<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>	
58	Контроль прыжка в длину с места.	1
59	Контроль подтягивания на перекладине.	1
60	Контроль бега 30 м с высокого старта.	1
61-62	Метание мяча на дальность.	2
63	Контроль бега 60 м с низкого старта.	1
64	Прыжок в длину с разбега.	1
65	Контроль техники прыжка в длину с разбега.	1
66-67	Метание мяча .	2
68	Контроль освоения метания мяча с разбега на дальность.	1
	<b>Проведено за год:</b>	68
	<b>Из них практических работ:</b>	68

**Из вариативной части**

<b>Тематическое планирование по физической культуре 9класс</b>		
<b>№ урока</b>	<b>Раздел программы/тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Северное многоборье</b>	
1	Виды соревнований. Организующие команды и приёмы.	1
2	Тройной национальный прыжок	1
3	Прыжки через нарты	1
4	Безостановочное преодоление нескольких нарт	1
5	Метание набивного мяча	1
6	Метание топора	1
7	Метание тынзяна на хорей	1
8	Национальные игры народов ХМАО	1
	<b>Силовая аэробика</b>	
9	Закрепление основ техники безопасности на занятиях аэробикой. Упражнения в партере.	1
10	Упражнения на равновесие с гимнастическими палками.	1
11	Комплекс силовой аэробики с гантелями.	1
12	Комплекс силовой аэробики с гантелями.	1
13	Комплекс упражнений для ног с применением эспандера	1
14	Комплекс упражнений PowerBall (с мячом)	1
15	Комплекс упражнений АВ-Marathon (пресс и спина)	1
	<b>Стрейчинг (растяжка)</b>	
16	Разминка - стрейчинг.	1
17	Комплекс упражнений для ног и рук	1
18	Стретчинг упражнения для спины	1
19	Растяжка грудных мышц	1
20	Стретчинг-упражнения для пресса	1
	<b>Степ - аэробика</b>	
21	Базовые степ шаги степ-аэробики.	1

22	Шаг без смены лидирующей ноги	1
23	Шаг со сменой лидирующей ноги	1
24	Базовые степ шаги степ-аэробики с мячом.	1
25	Базовые степ шаги степ-аэробики со скакалкой.	1
	<b>Пилатес. Элементы йоги.</b>	
26	Закрепление основ техники безопасности на занятиях аэробикой. Упражнения в партере.	1
27	Мышцы кора.	1
28	Комплекс упражнений для ног	1
29	Комплекс упражнений для рук	1
30	Комплекс упражнений для спины.	1
31	Комплекс упражнений для спины.	1
32	Тело в целом.	1
33	Зачетный урок по технике выполнения упражнений пилатеса.	1
34	Обобщающий урок.	1
	<b>Проведено за год:</b>	34
	<b>Из них практических работ:</b>	34