

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОЯБРЬСКА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 10 с углубленным изучением физики и
технических дисциплин" муниципального образования город Ноябрьск

«Рассмотрено»:

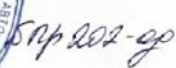
на заседании МО учителей
по развитию творческих и
физических способностей.
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.
Руководитель МО: 

«Согласовано»:

Заместитель директора
по УВР
Бурлака Е.Н. 

«20» августа 2022 г.

«Утверждено»:

Директор
МБОУ «СОШ № 10 с
УИФ и ТД»
М.Н. Цафранов 
«29» августа 2022 г. 



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к адаптированной основной образовательной программе основного общего
образования

по физической культуре
6-9 класс

Количество часов:

в неделю в 6 классе 2 часа, всего 70 часов
в неделю в 8 классе 3 часа, всего 105 часов
в неделю в 9 классе 3 часа, всего 102 часов

Всего часов за год 277

Разработчики программы:

Соколов Алексей Витальевич, учитель физической культуры
Манихин Антон Олегович, учитель физической культуры

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО, с учетом примерной адаптированной основной образовательной программы по адаптивной физической культуре основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития.

«Физическая культура 5 - 7 кл.» М.Я Виленский, И.М Туревский - Москва: "Просвещение",
«Физическая культура 8 - 9 кл.» В.И. Лях - Москва: "Просвещение".

2022-2023 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;
- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;
- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;
- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

В области эстетической культуры:

- умение сохранять правильную осанку;
- желание поддерживать хорошее телосложение;
- культура движения.

В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;
- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;
- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

В области физической культуры:

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;
- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

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

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;
- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивергентного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;
- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;
- понимание культуры движений человека; постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;
- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;
- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в спортивной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;
- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;
- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий;
- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;
- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Ученик 6 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе современных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности**Ученик научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование**Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных элементов;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:-

- выполнять комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Ученик 7 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе современных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться: - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

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

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

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

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

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

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

Ученик получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

Ученик научится:

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных элементов;

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

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

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

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

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

- осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Ученик 8 класса научится:

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

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

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

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

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

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

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

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

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

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

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

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

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

Ученик получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

Ученик научится:

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных элементов;

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

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

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

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

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

- осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Ученик 9 класса научится:

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

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

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

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

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

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

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование**Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных элементов;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

6 класс

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выполнения и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленность.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Волейбол, баскетбол.

6 класс

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

№ П/п	Тематика	Коли- чество часов
----------	----------	--------------------------

	Знания о физической культуре. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	13
	Легкая атлетика.	
1	Т.Б. на занятиях физ. упр. Возрожд. Олимп. игр и олимп. движ. Режим дня, его основное содерж. Комплексы упр. утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз; дыхательной и зрительной гимнастики.	1
2	Беговые упражнения: спринтерский, эстафетный бег.	1
3	Беговые упражнения: спринтерский, эстафетный бег.	1
4	Оздоровительный бег, ходьба.	1
5	Беговые упражнения: спринтерский, эстафетный бег.	1
6	Беговые упражнения: гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	1
7	Беговые упражнения: гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	1
8	Прыжковые упражнения.	1
9	Оздоровительный бег, ходьба.	1
10	Прыжковые упражнения.	1
11	Метание малого мяча.	1
12	Оздоровительный бег, ходьба.	1
13	Метание малого мяча.	1
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.	5
14	Упражнения направленные на формирование и коррекцию осанки и телосложения.	1
15	Упражнения, направленные на профилактику утомления и повышения работоспособности.	1
16	Упражнения, направленные на развитие систем дыхания и кровообращения.	1
17	Упражнения ритмической гимнастики и аэробики.	1
18	Упражнения направленные на формирование и коррекцию осанки и телосложения.	1
	Физкультурное совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.	22
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	
19	Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
20	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
21	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
22	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
23	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
24	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
25	Опорные прыжки. Лазание по канату.	1
26	Опорные прыжки. Лазание по канату.	1
27	Опорные прыжки. Лазание по канату.	1
28	Опорные прыжки. Лазание по канату.	1

29	Опорные прыжки. Лазание по канату.	1
30	Опорные прыжки. Лазание по канату.	1
31	Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
32	Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
33	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки).	1
34	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки).	1
35	Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
36	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (параллельные, разной высоты).	1
37	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (параллельные, разной высоты).	1
38	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (параллельные, разной высоты).	1
39	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (параллельные, разной высоты).	1
40	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (параллельные, разной высоты).	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	16
41	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
42	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
43	Упражнения направленные на формирование и коррекцию осанки и телосложения.	1
44	Упражнения, направленные на профилактику утомления и повышения работоспособности.	1
45	Упражнения, направленные на развитие систем дыхания и кровообращения.	1
46	Упражнения ритмической гимнастики и аэробики.	1
47	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
48	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
49	Упражнения направленные на формирование и коррекцию осанки и телосложения.	1
50	Упражнения, направленные на профилактику утомления и повышения работоспособности.	1
51	Упражнения, направленные на развитие систем дыхания и кровообращения.	1
52	Упражнения ритмической гимнастики и аэробики.	1
53	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
54	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
55	Упражнения направленные на формирование и коррекцию осанки и телосложения.	1
56	Упражнения ритмической гимнастики и аэробики.	1
	Легкая атлетика.	8
57	Беговые упражнения. Спринтерский, эстафетный бег.	1
58	Беговые упражнения. Гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	1
59	Оздоровительный бег, ходьба.	1
60	Беговые упражнения. Гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	1

61	Оздоровительный бег, ходьба.	1
62	Прыжковые упражнения.	1
63	Оздоровительный бег, ходьба.	1
64	Метание малого мяча.	1
	Оздоровительные системы физического воспитания.	6
65	Физические упражнения туристической подготовки. Прикладно-ориентированная подготовка.	1
66	Физические упражнения туристической подготовки. Прикладно-ориентированная подготовка.	1
67	Физические упражнения туристической подготовки. Прикладно-ориентированная подготовка.	1
68	Физические упражнения туристической подготовки. Прикладно-ориентированная подготовка.	1
69	Физические упражнения туристической подготовки. Прикладно-ориентированная подготовка.	1
70	Физические упражнения туристической подготовки. Прикладно-ориентированная подготовка.	1
	ИТОГО	70

Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся указана в календарно-тематическом планировании.

7 класс

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выполнения и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленность.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Волейбол, баскетбол.

7 класс

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

№ п/п	Тематика	Количество часов
1	Спортивно-оздоровительная деятельность	(15)
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	15
3	Легкоатлетические упражнения	15
4	Спортивная ходьба	1
5	Бег «спринтерский», «эстафетный», «кроссовый»	8
6	Легкоатлетические прыжки	3
7	Легкоатлетические метания	3
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность	(15)
9	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	15
10	Оздоровительные системы физического воспитания – 1 модуль	15
11	Упражнения направленные на формирование и коррекцию осанки и телосложения	5
12	Упражнения, направленные на профилактику утомления и повышения работоспособности	3
13	Упражнения, направленные на развитие систем дыхания и кровообращения	3
14	Упражнения ритмической гимнастики и аэробики	4
15	Спортивно-оздоровительная деятельность	(22)
16	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	22
17	Акробатические упражнения и комбинации	12
18	Акробатические упражнения и комбинации	6
19	Опорные прыжки. Лазание по канату	6
20	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	10

21	Упражнения и комбинации на гимнастической бревне, перекладине (низкая, высокая)	5
22	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (параллельные, разной высоты)	5
23	Физкультурно-оздоровительная деятельность	(18)
24	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	18
25	Оздоровительные системы физического воспитания	18
26	Оздоровительный бег, ходьба	6
27	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры	6
28	Физические упражнения туристической подготовки	6
29	Физкультурно-оздоровительная деятельность	37
30	Спортивно-оздоровительная деятельность	33
	ИТОГО	70

Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся указана в календарно-тематическом планировании.

8 класс

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выполнения и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Волейбол, баскетбол.

8 класс

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

№ п/п	Тематика	Количество часов
	Знания о физической культуре. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	13
	Легкая атлетика.	
1	Т.Б. на занятиях физ. упр. Возрожд. Олимп. игр и олимп. движ. Режим дня, его основное содерж. Комплексы упр. утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз; дыхательной и зрительной гимнастики.	1
2	Беговые упражнения: спринтерский, эстафетный бег.	1
3	Беговые упражнения: спринтерский, эстафетный бег.	1
4	Оздоровительный бег, ходьба.	1
5	Беговые упражнения: спринтерский, эстафетный бег.	1
6	Беговые упражнения: гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	1
7	Беговые упражнения: гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	1
8	Прыжковые упражнения.	1
9	Оздоровительный бег, ходьба.	1
10	Прыжковые упражнения.	1
11	Метание малого мяча.	1
12	Оздоровительный бег, ходьба.	1
13	Метание малого мяча.	1
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.	5
14	Упражнения направленные на формирование и коррекцию осанки и телосложения.	1
15	Упражнения, направленные на профилактику утомления и повышения работоспособности.	1
16	Упражнения, направленные на развитие систем дыхания и кровообращения.	1
17	Упражнения ритмической гимнастики и аэробики.	1
18	Упражнения направленные на формирование и коррекцию осанки и телосложения.	1
	Физкультурное совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.	22

	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	
19	Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
20	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
21	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
22	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
23	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
24	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
25	Опорные прыжки. Лазание по канату.	1
26	Опорные прыжки. Лазание по канату.	1
27	Опорные прыжки. Лазание по канату.	1
28	Опорные прыжки. Лазание по канату.	1
29	Опорные прыжки. Лазание по канату.	1
30	Опорные прыжки. Лазание по канату.	1
31	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
32	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки), на перекладине (мальчики).	1
33	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки).	1
34	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки).	1
35	Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
36	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (параллельные, разной высоты).	1
37	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (параллельные, разной высоты).	1
38	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (параллельные, разной высоты).	1
39	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (параллельные, разной высоты).	1
40	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (параллельные, разной высоты).	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	16
41	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
42	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
43	Упражнения направленные на формирование и коррекцию осанки и телосложения.	1
44	Упражнения, направленные на профилактику утомления и повышения работоспособности.	1
45	Упражнения, направленные на развитие систем дыхания и кровообращения.	1
46	Упражнения ритмической гимнастики и аэробики.	1
47	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1

48	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
49	Упражнения направленные на формирование и коррекцию осанки и телосложения.	1
50	Упражнения, направленные на профилактику утомления и повышения работоспособности.	1
51	Упражнения, направленные на развитие систем дыхания и кровообращения.	1
52	Упражнения ритмической гимнастики и аэробики.	1
53	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
54	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
55	Упражнения направленные на формирование и коррекцию осанки и телосложения.	1
56	Упражнения ритмической гимнастики и аэробики.	1
	Легкая атлетика.	8
57	Беговые упражнения. Спринтерский, эстафетный бег.	1
58	Беговые упражнения. Гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	1
59	Оздоровительный бег, ходьба.	1
60	Беговые упражнения. Гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	1
61	Оздоровительный бег, ходьба.	1
62	Прыжковые упражнения.	1
63	Оздоровительный бег, ходьба.	1
64	Метание малого мяча.	
	Оздоровительные системы физического воспитания.	6
65	Физические упражнения туристической подготовки. Прикладно-ориентированная подготовка.	1
66	Физические упражнения туристической подготовки. Прикладно-ориентированная подготовка.	1
67	Физические упражнения туристической подготовки. Прикладно-ориентированная подготовка.	1
68	Физические упражнения туристической подготовки. Прикладно-ориентированная подготовка.	1
69	Физические упражнения туристической подготовки. Прикладно-ориентированная подготовка.	1
70	Физические упражнения туристической подготовки. Прикладно-ориентированная подготовка.	1
	ИТОГО	70

Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся указана в календарно-тематическом планировании.

9 класс

Содержание учебного предмета

Спортивно-оздоровительная деятельность

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью

Легкоатлетические упражнения

Спортивная ходьба

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

История возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Спортивная ходьба

Становление и развитие спортивной ходьбы как спортивной дисциплины. Отличительные признаки ходьбы и бега. Развитие спортивной ходьбы как спортивной дисциплины.. Подводящие, подготовительные и специальные упражнения. Техника спортивной ходьбы. Тактика спортивной ходьбы.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.

К.Т.: - прохождение дистанции 500м. спортивной ходьбой

Бег «спринтерский», «эстафетный», «кроссовый»

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Вопросы самоконтроля, дозировка нагрузки, темп бега, интенсивность, объем нагрузки, расстояние, принципы и правила регулирования нагрузки во время бега.

Бег «спринтерский», «эстафетный», «кроссовый»

Обучение *техники и тактики: старта (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением; «спринтерского», «эстафетного», «кроссового» бега. Элементы техники национальных видов спорта (бег с палкой), сюжетно-образные и обрядовые игры.*

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

К.Т.: Бег 30м.; 60м.;

Кросс – 1000м. без учета времени.

Кросс – 1000м.

Легкоатлетические прыжки

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Легкоатлетические прыжки

Обучение *техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег с 7 – 9 шагов, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться. Элементы техники национальных видов спорта (тройной прыжок с места, с разбега; прыжки через нарты), сюжетно-образные и обрядовые игры.*

Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

К.Т.: Прыжок в длину с места, см.

Легкоатлетические метания

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Легкоатлетические метания

Обучение *техники метания малых мячей с места, с разбега на дальность и в цель. Элементы техники национальных видов спорта (метание тынзяна), сюжетно-образные и обрядовые игры.*

К.Т.: Метание малого мяча с разбега на дальность, м.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Оздоровительные системы физического воспитания

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения. *Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.*

К.Т.: - комплексы и упражнения по коррекции осанки и телосложения.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью

Акробатические упражнения и комбинации

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями.

Акробатические упражнения и комбинации

Девочки: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках; *мальчики:* кувырок вперед, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках.

Девочки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев

Мальчики: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки: Девочки: прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок; *мальчики:* прыжок через гимнастического козла ноги в стороны

Девочки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны;

Мальчики: прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Мальчики: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°.

Лазание по канату: Мальчики: способом в три приема.

Мальчики: способом в два приема.

Строевые команды и приемы: Перестроение в движении из колонны по одному в колонны по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Строевые команды и приемы: выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.

Строевые команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой.

К.Т.: - акробатические элементы и соединения

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах

Гимнастическое бревно: Девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.

. Девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая): Мальчики: вис согнувшись, вис прогнувшись; из виса стоя прыжком упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.

Мальчики: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.

Мальчики: подъем переворотом в упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.

Мальчики: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая):. Мальчики: подтягивание в висе

Мальчики: подъем переворотом в упор, передвижение в висе; подтягивание в висе.

Мальчики: из виса, подъем силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Мальчики: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные): Мальчики: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах

Мальчики: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Мальчики: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты): Девочки: смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотами вправо и влево.

Девочки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; вис на верхней жерди, размахивание, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

Девочки: из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

Девочки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя

на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

Требования к уровню подготовки:

К.Т.:

(М)- подтягивание в висе: 9-7-5; (Д)- на низкой перекладине: 17-15-8.

Спортивные игры

Баскетбол

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Правила спортивных соревнований по баскетболу и их назначение.

Баскетбол

Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов). Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

Судейство простейших спортивных соревнований по баскетболу.

К.Т.:

Ведение мяча в движении.

Ведение мяча в движении с изменением направления и высоты отскока.

Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока; штрафной бросок.

Ведение мяча в движении «змейкой», штрафной бросок, передача и ловля мяча разными способами.

Волейбол

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Техника безопасности при занятиях волейболом.

Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой.

Волейбол

Специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; игра по упрощенным правилам.

Групповые и индивидуальные тактические действия.

Специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу.

К.Т.: Техника передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу;

Техника выполнения нижней прямой подачи мяча.

Техника выполнения нижней (верхней) подачи мяча.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Оздоровительные системы физического воспитания

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Техника безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

К.Т.: - индивидуализированные комплексы и упражнения на развитие основных систем организма. (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.)

Последовательность изучения разделов и тем программы, распределение учебных часов по разделам и темам из расчёта максимальной учебной нагрузки, количество контрольных, практических, раскрывается в тематическом плане.

9 класс

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

№	Тематика	Количество часов
	Знания о физической культуре. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	13
	Легкая атлетика.	
1	Т.Б. на занятиях физ. упр. Возрожд. Олимп. игр и олимп. движ. Режим дня, его основное содерж. Комплексы упр. утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз; дыхательной и зрительной гимнастики.	1
2	Беговые упражнения: спринтерский, эстафетный бег.	1
3	Беговые упражнения: спринтерский, эстафетный бег.	1
4	Оздоровительный бег, ходьба.	1
5	Беговые упражнения: спринтерский, эстафетный бег.	1
6	Беговые упражнения: гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	1
7	Беговые упражнения: гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	1
8	Прыжковые упражнения.	1
9	Оздоровительный бег, ходьба.	1
10	Прыжковые упражнения.	1
11	Метание малого мяча.	1
12	Оздоровительный бег, ходьба.	1
13	Метание малого мяча.	1
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.	5
14	Упражнения направленные на формирование и коррекцию осанки и телосложения.	1
15	Упражнения, направленные на профилактику утомления и повышения работоспособности.	1

16	Упражнения, направленные на развитие систем дыхания и кровообращения.	1
17	Упражнения ритмической гимнастики и аэробики.	1
18	Упражнения направленные на формирование и коррекцию осанки и телосложения.	1
	Физкультурное совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.	20
19	Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
20	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
21	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
22	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
23	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
24	Опорные прыжки. Лазание по канату.	1
25	Опорные прыжки. Лазание по канату.	1
26	Опорные прыжки. Лазание по канату.	1
27	Опорные прыжки. Лазание по канату.	1
28	Опорные прыжки. Лазание по канату.	1
29	Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
30	Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
31	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки).	1
32	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки).	1
33	Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
34	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (параллельные, разной высоты).	1
35	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (параллельные, разной высоты).	1
36	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (параллельные, разной высоты).	1
37	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (параллельные, разной высоты).	1
38	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (параллельные, разной высоты).	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	16
39	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
40	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
41	Упражнения направленные на формирование и коррекцию осанки и телосложения.	1
42	Упражнения, направленные на профилактику утомления и повышения работоспособности.	1
43	Упражнения, направленные на развитие систем дыхания и кровообращения.	1

44	Упражнения ритмической гимнастики и аэробики.	1
45	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
46	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
47	Упражнения направленные на формирование и коррекцию осанки и телосложения.	1
48	Упражнения, направленные на профилактику утомления и повышения работоспособности.	1
49	Упражнения, направленные на развитие систем дыхания и кровообращения.	1
50	Упражнения ритмической гимнастики и аэробики.	1
51	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
52	Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.	1
53	Упражнения направленные на формирование и коррекцию осанки и телосложения.	1
54	Упражнения ритмической гимнастики и аэробики.	1
	Легкая атлетика.	8
55	Беговые упражнения. Спринтерский, эстафетный бег.	1
56	Беговые упражнения. Гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	1
57	Оздоровительный бег, ходьба.	1
58	Беговые упражнения. Гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	1
59	Оздоровительный бег, ходьба.	1
60	Прыжковые упражнения.	1
61	Оздоровительный бег, ходьба.	1
62	Метание малого мяча.	1
	Оздоровительные системы физического воспитания.	6
63	Физические упражнения туристической подготовки. Прикладно-ориентированная подготовка.	1
64	Физические упражнения туристической подготовки. Прикладно-ориентированная подготовка.	1
65	Физические упражнения туристической подготовки. Прикладно-ориентированная подготовка.	1
66	Физические упражнения туристической подготовки. Прикладно-ориентированная подготовка.	1
67	Физические упражнения туристической подготовки. Прикладно-ориентированная подготовка.	1
68	Физические упражнения туристической подготовки. Прикладно-ориентированная подготовка.	1
	ИТОГО	68